

# Utjecaj sporta na rast i razvoj djece predškolskog uzrasta

---

**Tomažin, Olga**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2015**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Pula / Sveučilište Jurja Dobrile u Puli**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:137:619964>

*Rights / Prava:* [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-22**



*Repository / Repozitorij:*

[Digital Repository Juraj Dobrila University of Pula](#)



Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Odjel za odgojne i obrazovne znanosti

OLGA TOMAŽIN

Utjecaj sporta na rast i razvoj djece predškolskog uzrasta

ZAVRŠNI RAD

Pula, srpanj 2015.

Sveučilište Jurja Dobrile u Puli  
Odjel za odgojne i obrazovne znanosti

## ZAVRŠNI RAD

Utjecaj sporta na rast i razvoj djece predškolskog uzrasta

Kolegij: Kineziološka metodika

Mentor: Zlatko Tkalčec, prof., v., pred.

Student: Olga Tomažin

Matični broj: 880-0

Smjer: Stručni studij predškolskog odgoja

Pula, srpanj 2015.

## **IZJAVA O AKADEMSKOJ ČESTITOSTI**

Ja, dolje potpisana Olga Tomažin, kandidatkinja za odgojitelja predškolske djece ovime izjavljujem da je ovaj Završni rad rezultat isključivo mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na objavljenu literaturu kao što to pokazuju korištene bilješke i bibliografija. Izjavljujem da niti jedan dio Završnog rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz kojega necitiranog rada, te da ikoji dio rada krši bilo čija autorska prava. Izjavljujem, također, da nijedan dio rada nije iskorišten za koji drugi rad pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili radnoj ustanovi.

Studentica: \_\_\_\_\_

U Puli 09. 07. 2015.

## SADRŽAJ

UVOD .....	3
1. FAZE RASTA I RAZVOJA .....	5
2. POGODNO VRIJEME ZA UKLJUČIVANJE DJETETA U SPORT .....	8
3. VAŽNOST EKIPNIH I INDIVIDUALNIH SPORTOVA ZA DJECU .....	12
3.1. EKIPNI SPORTOVI ZA DJECU PREDŠKOLSKOG UZRASTA .....	14
3.2. INDIVIDUALNI SPORTOVI ZA DJECU PREDŠKOLSKOG UZRASTA .....	15
4. IZBOR SPORTA .....	17
5. POZITIVNE KARAKTERISTIKE SPORTA I NJEGOV UTJECAJ NA RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA .....	22
5.1. UTJECAJ NA FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI .....	22
5.2. UTJECAJ NA MOTORIČKE SPOSOBNOSTI .....	24
5.3. UTJECAJ NA KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI .....	25
5.4. UTJECAJ NA KONATIVNE DIMENZIJE LIČNOSTI .....	26
5.5. UTJECAJ NA CJELOKUPAN SOCIJALNI RAZVOJ DJETETA .....	27
6. KAKO SPORT UTJEČE NA DJETETOVO ZDRAVLJE .....	28
7. NAČIN NA KOJI SE DIJETE PRIPREMA ZA BAVLJENJEM SPORTOM I OPASNOSTI KOJE PRIJETE PRI PRVOM SUSRETU DJETETA SA SPORTOM .....	32
8. KAKO DIJETE MOTIVIRATI ZA BAVLJENJE SPORTOM .....	35
9. ULOGA RODITELJA, KINEZILOGA, ODGOJITELJA I SPORTSKIH TRENERA U SPORTU .....	37
10. ZAKLJUČAK .....	41
11. SUMMARY .....	43
12. LITERATURA .....	45

## UVOD

Sport je pojam koji u sebi opisuje asocijacije koje su najčešće vezane za zdrav život, uspjeh i slavu. On ima važnu ulogu u svim područjima ljudskog života. Sport je tjelesna aktivnost koja utječe na usvajanje zdravog načina života, unaprjeđivanje zdravlja, stvara i razvija kvalitetnije navike. Sport ne utječe samo na fizičke i zdravstvene aspekte razvoja već putem njega šire se razne poruke mira, prijateljstva i jednakosti među ljudima. Sport kao i svaka druga aktivnost ima svoje negativne, ali i pozitivne strane. Redovito bavljenje sportom jedan je od ključnih faktora za zdrav život. Pozitivne aspekte koje sport nudi su: unapređenje zdravlja, poboljšava kvalitetu života, produžuje trajanje života i smanjuje rizik od nastanka bolesti srca, šećerne bolesti, krvnih žila i slično. Pozitivni aspekti ne odnose se samo za zdravlje, već se one očituju i kod fizičkog, mentalnog zdravlja te psihosocijalnog razvoja. Sport utječe i na rast i razvoj djece predškolske dobi. Nikada nije prerano da se započne s usvajanjem zdravih navika i edukacijom o važnosti tjelesne aktivnosti. Studije pokazuju da većina djece predškolske dobi koja se bave sportom i tjelesno su aktivna u djetinjstvu, sadrže te pozitivne zdravstvene i kulturne navike i u odrasloj dobi. Sport također ima pozitivan utjecaj i na razvoj djetetove osobnosti, djeca koja se od rane dobi bave sportskom aktivnošću, već u toj dobi razvijaju radne navike i samodisciplinu. Bavljenjem sportom djeca se emocionalno razvijaju i on im olakšava i sam proces socijalizacije. S druge strane sport također u sebi nosi i neke negativne aspekte, svaka osoba koja se bavi s tjelesnom aktivnošću mora biti spremna na niz odricanja koja su nužna za razvijanje i stjecanje zdravstvenih, fizičkih i psihosocijalnih aspekata. Odricanja mogu utjecati negativno na organizam, ali također utječu i na svakodnevni život pojedinca od društvenog života ili obrazovnog. Zbog sporta djeca često nemaju vremena da se bave još nekom drugom aktivnošću. Sport u današnje vrijeme zahtjeva krajnji profesionalizam gdje su osobe koje se bave njime suočene sa sportskim idolima i idealima, mladi sportaši nerijetko se izgube u tim idealima sportaša koji su ostvarili zavidnu sportsku karijeru. Također jedan od najčešćih negativnih aspekata su ozljeđivanje sportaša, sportske ozljede koje su nastale za vrijeme treniranja ili nekog natjecanja. Ukratko uvijek se tu postavlja pitanje da li onda uopće ima smisla djecu vrlo rano upoznavati sa sportom? Mnogi se roditelji boje malodobnu djecu upoznavati s raznim sportovima jer smatraju da će ono djeci zauzeti puno vremena, ali i da ona nisu dorasla da se

bave sportom još u ranoj dobi. Najčešće do ovakvih problema dolazi do toga jer su roditelji ili čak odgojitelji suočeni s brojnim nepoznicama.

U ovom radu u skladu sa postavljenim ciljem rada, sadržaj je sastavljen tako da u sebi osim uvoda i zaključka, sadrži osam poglavlja u kojima su dati odgovori na najčešća postavljena pitanja koja se odnose na utjecaj sporta na rast i razvoj djece predškolske dobi. U prvom dijelu rada s naslovom *Pogodno vrijeme za uključivanje djeteta u sport* obrađuje se sve što se treba znati kako bi se dijete predškolske dobi uvelo u svijet sporta. U drugom poglavlju obrađuje se tema sa naslovom *Važnost ekipnih i individualnih sportova za djecu* gdje se opisuje kada ima smisla upoznati dijete sa sportovima, te se definira važnost ekipnih i individualnih sportova za djecu predškolske dobi. U trećem poglavlju obrađuje se tema sa naslovom *Izbor sporta* u kojem se opisuju bitne karakteristike za razvoj djeteta za svaki sport posebno te utjecaj sporta na ponašanje djece. U četvrtom poglavlju obrađuje se tema sa naslovom *Pozitivne karakteristike sporta i njegov utjecaj na rast i razvoj djece predškolskog uzrasta* koja opisuje njegov utjecaj na funkcionalne, motoričke, kognitivne sposobnosti, konativne dimenzije ličnosti te utjecaj na cjelokupni socijalni status djeteta. U petom poglavlju obrađuje se tema sa naslovom *Kako sport utječe na djetetovo zdravlje* koja opisuje njegov pozitivan i negativan utjecaj na dijete predškolske dobi. U šestom poglavlju obrađuje se tema sa naslovom *Način na koji se dijete priprema za bavljenje sportom i opasnosti koje prijete pri prvom susretu djeteta sa sportom*. U sedmom poglavlju obrađuje se tema sa naslovom *Kako dijete motivirati za bavljenjem sportom* u kojoj se opisuje sve karakteristike koje motiviraju djecu da se bave nekom tjelesnom aktivnošću. U osmom poglavlju obrađuje se tema sa naslovom *Uloga roditelja, kineziologa, odgojitelja i sportskih trenera u sportu* u kojem se opisuje važnost njihove povezanosti i suradnje.

## 1. FAZE RASTA I RAZVOJA

Razvoj organizma je jedinstven proces, što znači da se istovremeno i usporedno razvijaju sve fizičke i psihičke funkcije. Ono u čemu se djeca međusobno razlikuju jest tempo i granice do kojih će se razvijati pojedina osoba. Za razmatranje procesa rasta i razvoja, bitno je istaknuti da na njih utječe veliki broj endogenih i egzogenih čimbenika. U značajnije endogene (unutarnje) čimbenike ubraja se: nasljeđe, rasa, spol, a u egzogene (vanjske): mikroklimatsko okruženje, godišnje doba, prehrana, odmor, tjelesna aktivnost, bolest, psihološki faktori i socio – ekonomsko okruženje. Od egzogenih čimbenika u funkciji pravilnog rasta i razvoja valja istaknuti značaj i utjecaj prehrane, odmora i tjelesne aktivnosti. Tjelesni razvoj u prve dvije godine je najbrži, tj. dijete raste u visinu i povećava težinu. Visina je uglavnom određena nasljednim faktorima, dok težina više ovisi o uvjetima i navikama u prehrani. Povećanje težine je posljedica rasta masnog, mišićnog i koštanog tkiva. U početku se brže razvija masno tkivo, da bi se kasnije taj odnos promijenio. Razvijaju se veliki mišići, ali je njihova ukupna masa u usporedbi s težinom tijela i dalje mala. Usporedo sa brzim rastom, okoštavaju duge kosti i kralješnica. Unatoč tomu, kosti ostaju i dalje mekane i sklone deformacijama, osobito do 5. godine, kada je stajanje i sjedenje štetno.<sup>1</sup> Da bi okoštavanje bilo što pravilnije, potrebno je prehranom unositi dostatnu količinu minerala, osobito kalcija, natrija i fosfora. Morfološke promjene prvenstveno ovise o procesima osifikacije i muskulizacije. Osifikacija je proces razvoja koštanog tkiva, započinje u prenatalnom razdoblju kada od hrskavičnog tkiva postupno nastaje koštano, a završava tek u adolescenciji. Kostima djeteta nisu, ni po kakvoći niti po obliku, kao u odrasla čovjeka. U kostima predškolskog djeteta mnogo je hrskavičnog tkiva zbog čega lako mijenjaju oblik i podložne su deformacijama. Proces okoštavanja ne zbiva se ravnomjerno već i kosti imaju različitu dinamiku okoštavanja. Tako najranije u 3. godini života okoštavaju kosti zapešća i hrskavični dijelovi lubanje. Okoštavanje cijelog koštanog sustava poprima veliku dinamiku od 4. do 5. godine, a završava tek u adolescenciji. Muskulizacija je proces razvoja mišićnih vlakana koji se zbiva povećanjem mase i strukture mišića. U trenutku rođenja dijete posjeduje sve mišiće, ali su izrazito mali i vrlo slabo razvijeni u usporedbi s mišićima odraslih. Precizne kretnje i pokreti u početku nisu razvijeni, a usavršeni stupanj precizne motorike dijete doseže tek oko

---

<sup>1</sup> Karković, Ratko. Roditelji i dijete u športu. Zagreb: Oktar, 1998.



osme godine. Tek tada dijete može kvalitetnije baratati predmetima radilo se to o dodavanju i hvatanju lopte ili crtanju s vodenim bojicama. Razvoj motorike djeteta, u prvoj trijadi života (jaslička dob) mnogo je više pod utjecajem filogenetskih nego ontogenetskih događanja. U drugoj trijadi (vrlička dob) za razvoj motorike sve značajnije učenje novih kinezioloških motoričkih znanja, odnosno ontogenetska događanja. Razvoj motorike od rođenja do upisa djeteta u osnovnu školu zbiva se po sljedećim fazama: faza refleksne aktivnosti, faza spontanij pokreta, faza osnovnij pokreta i kretnij (koordinacije pokreta glave, trupa i tijela), faza osnovne senzomotorike (hvatanje predmeta prstima), faza osnovnij gibanja (kretanje u prostoru, lokomocija), faza preciznije senzomototike (usklađivanje rada mišića ruku, šake i prstiju) te faza lateralizacije, tj. dešnjastva ili lijevastva. Uz fizički razvoj djece usko je vezan i njihov psihički razvoj. Spomenute strukturne promjene u živčanom sustavu preduvjet su za promjene u strukturi ponašanja. Taj proces fizičkog sazrijevanja središnjeg živčanog sustava, na kojem počiva psihički razvoj djece zove se sazrijevanje.<sup>2</sup> Sazrijevanje se manifestira novim oblicima ponašanja i sve jasnijim iskazivanjem temperamenta - crta ličnosti kod djece. Sazrijevanje predstavlja samo jednu komponentu na kojoj se temelji psihički razvoj djece. Drugi bitan činitelj je utjecaj vanjskih faktora o kojima ovisi hoće li se neka funkcija ili ponašanje, za koju je dijete fiziološki sazrelo, učvrstiti i dalje razvijati ili će 'zakržljati'. Učvršćivanje funkcije ili ponašanja odvija se tijekom procesa kojeg nazivamo učenje. Stoga, moguće je zaključiti da je sazrijevanje preduvjet učenja. Na razvoj socijalne svijesti najprije utječe sredina i druženje s drugom djecom, pa dodir sa sve širom i raznovrsnijom društvenom sredinom. Sve do treće godine života djeca su egocentrična i okrenuta sebi, te su nesposobna da razlikuju sebe od fizičke okoline. Najveći dio vremena provode sama, igrajući se. Od treće godine često pružaju otpor autoritetu roditelja i to prkosom, tvrdoglavošću, svađanjem, itd. Takvo negativno ponašanje u tom razdoblju je normalno i znak je djetetova osamostaljivanja, ono je prolazno i stoga ne treba vršiti pritisak na dijete jer će otpor sigurno biti jači. Od treće do šeste godine dijete postaje manje egocentrično, traži igru u društvu sa drugom djecom, što treba i podržavati jer treba imati na umu da je čovjek društveno biće i da je igra odraz potrebe za kretanjem. Igra je svakako najvažnija aktivnost djeteta u tom razdoblju. Ona pruža zadovoljstvo bez određenog cilja, oslobađa višak energije, razvija i usavršava motoriku, mišiće, intelektualne funkcije, a osobito društvene funkcije. Svakodnevna igra ima veliki značaj za psihu djeteta. Osim što se djeca igraju, ona se stalno natječu. Odnosno, počinje borba za dokazivanjem koja traje tijekom cijelog djetinjstva, kod većine ljudi i čitav život.

---

<sup>2</sup> Karković, Ratko. Roditelji i dijete u športu. Zagreb: Oktar, 1998.

Spoznajna ili kognitivna aktivnost odnosi se na usvajanje novih informacija i na procesiranje već usvojenih s ciljem povećanja njihovih vrijednosti. Osnovni procesi spoznajnog razvoja koji djetetu omogućuju učenje su: osjeti i percepcija, pažnja i pamćenje te operativno mišljenje i rješavanje problema. Osjeti su sposobnost jedinke da registrira i razlikuje osjetilne informacije, a percepcija je sposobnost prepoznavanja i interpretacije osjeta. U radu s djecom predškolske dobi taktilna percepcija se odnosi na stjecanje iskustva dodirom kojim dijete percipira različite oblike, veličine i vrste predmeta. Razvoj pažnje i razvoj pamćenja usko su povezani. Dječja pažnja i pamćenje su nestabilne i površne jer ovise o različitim utjecajima. Neki elementi svjesne pažnje javljaju se u četvrtoj godini života. Dijete se koncentrira samo na ono što ga zanima. Razvoj operativnog mišljenja prethodi razvoju sposobnosti rješavanja problema. Mišljenje djeteta u predškolskom razdoblju nije apstraktno već je konkretno. Ono je povezano uz određene predmete, a protkano je subjektivnim emocijama, željama i maštom. Emocije se u djece pojavljuju dosta rano, ali su u početku nediferencirane (Karković, 1998). Razvoj emocija uvjetuju sazrijevanje i učenje, tj. iskustvo. Najviše su vezana za majku s kojom i provode najviše vremena. Razvojem se emocije djece izražavaju sve određenije. Nakon treće godine dijete postaje svjesno sebe, pa se njegove emocije diferenciraju kao: strah, ljutnja, ljubomora, itd. Na pojavu pojedinih emocije utječu: umor, slabo zdravlje, doba dana, stav roditelja i društvena sredina.

Postoji vremenska podjela faza, a dijele se na fazu dojenačke dobi, jasličkog uzrasta, mlađe, srednje i starije vrtičke dobi. Djeca dojenačke dobi su u stupnju razvoja kad sazrijeva mozak i živčani sistem, pa interes djeteta za okolinu postaje sve veći. Smješkanje, držanje glave i pokreti ruku u zdravog djeteta također se vrlo brzo razvijaju. Poslije 7 mjeseci dobro sjedi i može samo držati bočicu s hranom. U to vrijeme obično počinju izbijati i prvi zubi. Na kraju prve godine sve želi uzeti u ruke, nevjesto pije iz čaše i pokazuje želju da se samo hrani, počinje samostalno hodati, počinje govoriti i pomalo prestaje vršiti nuždu u pelene. Rast djece mlađe i srednje vrtičke je ravnomjeran u dobi od 3 do 5 godina tako da godišnje dobivaju 2-2.5 kg na težini i 6 cm na visini. Masno tkivo se sve više gubi te dijete postaje vitkije. Rast djeteta je nakon pete godine, odnosno djeteta starije vrtičke dobi, relativno stalan, svake godine poraste u prosjeku 6 cm i dobiva na težini od 3 do 3.5 kg. Do polaska u školu prosječna težina normalne djece je 20-22 kg i visina 115-120 cm. Mišićno – koštani aparat je već razvijeniji, djeca postaju izdržljivija i imaju veliku potrebu za igrom, skakanjem, trčanjem, penjanjem i tjelesnim pokretima.

## 2. POGODNO VRIJEME ZA UKLJUČIVANJE DJETETA U SPORT

„Najbolje je kad tebe izabere sport, a ne ti njega“

Sport koji podrazumijeva tjelesno kretanje ne zadovoljava samo „potrebu za kretanjem“, nego i niz drukčijih dječjih potreba. Međutim, sport nije „svemoćan“ i ne može zadovoljiti sve potrebe, dok zadovoljavanje nekih važnih potreba može čak i sprečavati. Treba se znati kada dijete neki sport uopće može igrati i kako to na njega utječe.<sup>3</sup>

Psihički razvoj djeteta usko je povezan s tjelesnim razvojem. Na psihičkoj bazi, u ranom djetinjstvu kod djece je izraženija uloga fantazije te postoje razlike u percepciji okoline u odnosu na stariju dob. Tijekom razvoja to poimanje vanjskog svijeta za dijete postaje realnije i dolazi do objektivnog odnosa prema vanjskom svijetu.

Zbog ograničenja svoje dobi malo dijete neće moći toliko razumjeti što se od njega traži dok izvodi neki sport, recimo zbog težine pravila igre. Djeca se razlikuju od odraslih po doživljajima, razmišljanjima, saznanjima ali i karakterne osobine su drugačije nego kod odraslih osoba. Kod djece prevladavaju osjećaji nad razumom, impulzivnost nad racionalnom i svjesnom aktivnošću, egocentričnost iznad socijalnosti i sve se to postupno mijenja u toku razvoja i pod utjecajem odgoja.<sup>4</sup>

Da bi se dijete bavilo sportom osobito je važno poznavanje promjena koje se događaju tijekom djetetova razvoja. Treba se voditi računa o socijalnim ograničenjima zbog kojih dijete neće biti sposobno dogovoriti se sa svojim vršnjacima. S druge strane zbog fizioloških i motoričkih ograničenja dijete predškolske dobi neće moći izvesti neku sportsku radnju (zbog nedovoljno snage ili koordinacije), dok neke stvari neće moći emocionalno podnijeti. Za svaku osobinu postoje kritička razdoblja kad se ona intenzivnije razvijaju i potrebno ih je prepoznati. Roditelji, odgajatelji, treneri trebaju poznavati ova razdoblja i biti spremni na promjene kroz koje će dijete prolaziti. Trebaju ih prepoznati, voditi računa o njima, ispravno i

<sup>3</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

<sup>4</sup> Žlebnik L. Psihologija deteta i mladih 1. Beograd: Delta-pres, 1972.

pravilno postupati jer se radi o osjetljivom procesu u kojem se pogreške mogu negativno odraziti na kasniji djetetov razvoj.

Ono o čemu roditelji, odgajatelji, treneri trebaju paziti je to da se djeca međusobno razlikuju, svako dijete je individualna osoba i njihov tempo i granica razvoja je različit. Svako dijete ima svoju individualnu krivulju razvoja. Odgajatelji, roditelji, treneri trebaju biti upoznati sa činjenicom da sport utječe na zdravlje predškolskog djeteta.

Fizičko kretanje i bavljenje sportom djeluje stimulatивно na djetetovo zdravlje. Moguće je da se dijete sportom „predozira“ što stvara mogućnost pretjeranog zamora, ozljeda ali i trajnih deformacija organizma. U svrhu postizanja najproduktivnijih i prevencija negativnih efekata sporta na dijete, važno je koje dijete u kojoj dobi uopće smije odabrati, i koliko se intenzivno s njime smije baviti.<sup>5</sup>

U suvremenom društvu djeca se vrlo rano uključuju u sport, najčešće u okviru osnovnih i univerzalnih sportskih škola ili u vrtiću u okviru skraćenih sportskih programa. Rano uključivanje u sport predstavlja bazu za kasnijim bavljenjem s organiziranom sportskom aktivnošću. Težnja roditelja je da njegovo dijete izabere sport koji će ga zainteresirati, da se što dulje bave s njim i da ostvare dobre rezultate. Da se dijete upozna s nekom vrstom sporta potrebno je znati njegov karakter, treba pravilno procijeniti njegove interese, potencijale, osobine i sposobnosti. Roditelji trebaju usporediti karakteristike nekog sporta kao aktivnost sa djetetovom ličnošću.

Dijete koje je socijalno razvijenije vjerojatno će radije birati momčadske sportove (kao što su nogomet, košarka, odbojka itd.) ili individualne sportove s većim brojem sudionika (trčanje). Dinamičnije dijete rjeđe će odabrati šah, pikado. No nije vjerojatno da će dijete biti nepogrešivo u izboru pa će, ako mu dopustite posve slobodan izbor, možda dovesti sebe u situaciju da „zamrzi“ sportove. Bolje je da mu se „demokratski“ i nepristrano pomogne u izboru.<sup>6</sup>

Kvalitetan izbor sporta je prilično težak jer nikad nisu pokazani sigurni pokazatelji na temelju kojih se može prepoznati nadarenost djeteta za neki sport. Postoje razni načini zbog kojih se dijete počne baviti nekim sportom.

- Djeca mogu samostalno pokazati interes za nekom sportskom aktivnošću

<sup>5</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

<sup>6</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

- Izaberu ga jer se njihovi prijatelji bave s tom nekom određenom tjelesnom aktivnošću ( igrajući se sa svojim vršnjacima ili gledajući ga na televiziji )
- Roditelji izaberu onu vrstu sporta prema kojoj i on sam ima neku sklonost ( tu može doći do nametanja vlastitih interesa )
- Suradnjom roditelja i djeteta dolaze do zajedničkog dogovora ( izaberu onu vrstu sporta koji odgovara mogućnostima djeteta )
- Testiranje djeteta provjeravaju se njegove sposobnosti i to omogućuje pravilniji izbor sporta za dijete

Najčešći izbor sporta je kada se dijete uz potporu roditelja opredijeli za tu neku određenu vrstu, dok je najgori kada roditelj djetetu nameće svoje ambicije i interese. Treba imati na umu kada se dijete upoznaje sa sportom da iako znamo djetetove sposobnosti, potencijale ili osobine nešto se može drugačije dogoditi od prvobitnog plana. U praksi postoje primjeri gdje djeca vrlo rano odustaju od sporta kojim su se počeli baviti jer nisu imala uspjeha ili su shvatili da ta vrsta sporta nije za njih te im oduzima previše vremena.

Važno je da roditelji ili odgajatelji razgovaraju sa djecom. Uz taj razgovor lakše će se doći do zaključaka o kojem sportu se dijete želi baviti. U interesu je da se zajednički utvrdi razgovorom sve pojedinosti koje bi dijete trebalo znati da bi se ono bavilo s tim određenim sportom. Također na umu treba imati kada se dođe do optimalnog izbora sporta treba unaprijed predvidjeti i reagirati na opasnosti do kojih može doći.

Zaključili smo već da je za dijete koje je mlađe dobi pogodno da neka predznanja prvo stekne kod kuće i tako razvija početno samopouzdanje koje će mu pomoći da ustraje u sportu. Može se dogoditi da za vrijeme bavljenja nekog sporta dođe do situacije gdje dijete i trener ne nalazu zajednički jezik ili se ono nije snašlo u skupini s vršnjacima koji mu nisu dovoljno slični. Roditelji trebaju znati način kako će se suočiti sa takvom situacijom ili u slučaju kada dođe do neuspjeha, da li se dijete u toj maloj dobi može nositi sa time i kako da ga motiviraju kako bi spriječili potpuno odustajanje od sporta. Bitno je da dijete posve ne odustane od bavljenja sportom. Ono što je važno za djetetovo zdravlje i razvoj je kontinuitet bavljenja sportom te prihvatiti da dijete može i smije mijenjati interese za pojedine sportske aktivnosti.

Pri izboru sporta roditelji trebaju zajedno sa djecom odlučiti hoće li se dijete baviti sportom rekreativno i periodički ili će ono više vremena provoditi vježbajući kako bi postao vrhunski

sportaš. U slučaju da im se ne sviđa niti jedno rješenje od ponuđenih mogu se odlučiti da će dijete samo aktivno trenirati u nižim rangovima natjecateljskog sporta. Važno je razgovarati sa djetetom ali i sa stručnom osobom koja će pomoći djetetu u izboru koji je za njega zadovoljavajući.

Da bi roditelji mogli prepoznati i procijeniti sposobnost svoga djeteta pri izboru sporta, trebali bi usvojiti znanje o osnovnim motoričkim sposobnostima. Pri izboru sporta dobro je znati da u nekim sportskim granama rezultati više ovise o dobroj tehnici ( motoričke sposobnosti ), a u drugim o funkcionalnoj sposobnosti ( izdržljivosti ) ili pak više o morfološkim osobinama kao što su visina, težina i drugo. Spoznaja roditelja o osnovnim sposobnostima i osobinama ljudskog organizma te spoznaja o osnovnim značajkama nekih od sportova mogu utjecati na pravilniji izbor sporta njihova djeteta.<sup>7</sup>

U principu djeca od najranije dobi spontano pokazuju interes za tjelesno kretanje. Mnoga djeca oponašanjem aktivnosti koje su vidjela na igralištu, u parku, dječjem vrtiću te pokazuju i izravan interes za sportske aktivnosti. Tjelesna aktivnost osnovna je čovjekova potreba od njegova rođenja do kasne starosti. Putem sporta osoba ublažava negativne izvanjske utjecaje kao što su neadekvatna prehrana, stres, onečišćena životna okolina i drugo. Cilj tjelesne aktivnosti je da se kod djece stvori navika svakodnevnog vježbanja kako bi se smanjile prethodno navede životne anomalije. Jedno od rješenja za smanjivanje negativnih životnih utjecaja je uključivanje djece u sport od najranije životne dobi. Poželjno je da se dijete već u predškolskoj dobi uključi u različite oblike organiziranih sportskih aktivnosti.

Bavljenje sportom pruža mnoge mogućnosti, i to ne samo djeci nego i adolescentima, odraslim osobama i starijim ljudima. Istraživanja provedena u nas i u svijetu praktički nedvosmisleno pokazuju pozitivne učinke bavljenja sportom, posebno onim u formi „doživotne“ rekreacije. Bavljenje sportom je mogućnost da se upozna mnogo novih ljudi drugačiji od onih koji se susreću u školi, na radnom mjestu ili u susjedstvu. Na svim razinama sportskih natjecanja, od onih u „najbezazlenijoj“ rekreaciji do onih u vrhunskom sportu, ljudi koji se bave sportom nastoje postići nekakav rezultat, imaju neki cilj. A takva usmjerenost

---

<sup>7</sup> Karković, Ratko. Roditelji i dijete u športu. Zagreb: Oktar, 1998.

prema cilju može nas motivirati da i sami postavimo neke ciljeve u životu, bez obzira koliko skromni ti ciljevi bili.<sup>8</sup>

Sva djeca u predškolskoj dobi pokazuju interese za sport, neovisno o njihovom talentu za pojedinu vrstu sporta ili za motoričke aktivnosti općenito. Važno je da se tom dječjem interesu pruži podrška jer dijete može višestruko profitirati od tjelesne aktivnosti: unaprjeđuje svoje motoričke sposobnosti, usvaja osnovne oblike kretanja ili stječe nove prijatelje. Na umu se uvijek mora imati da je glavno obilježje predškolskog razdoblja bezbrižna igra stoga se tjelesna aktivnost treba provoditi uz što veću prisutnost igre.

### **3. VAŽNOST EKIPNIH I INDIVIDUALNIH SPORTOVA ZA DJECU**

U početku smo već naglasili kako je bavljenje bilo kojom fizičkom aktivnošću od iznimne važnosti za zdravlje duha i tijela djeteta. Kada se dijete bavi sportskim aktivnostima, putem nje razvija osjećaj za odgovornost, strpljenje i disciplinu te smanjuje mogućnost da postane lijeno, pretilo ili da provodi većinu svog slobodnog vremena za televizijom ili računalom. Osim što sport utječe na razvoj djetetovog tijela, uključivanjem djeteta u grupu ono razvija osjećaj prema drugima i osjećaj za zajedništvo što je vrlo važno za daljnji proces socijalizacije djeteta. U praksi je dokazano da su djeca koja imaju previše neiskorištenog slobodnog vremena češće povučena, društveno manje prilagođena, imaju niže samopoštovanje te su čak sklonija depresiji i tjeskobi. Bilo kakvo bavljenje različitim aktivnostima u svakom slučaju pametnije je od previše nekvalitetnog iskorištenog vremena.

U prošlom poglavlju smo zaključili da je najbolje zajedničkim razgovorom između djeteta i roditelja doći do izbora sporta koji je najpogodniji za dijete. Najvažnije je da roditelji pitaju dijete da li im se neka sportska aktivnost sviđa, ali također mogu i sami predložiti pogodan sport ako primijete da ono spontano pokazuje interes za određenu vrstu sporta. Ako roditelji procjene da je njihovo dijete više individualac mogu mu predložiti individualne sportove kao pogodnije za njegov karakter. Za društveniju djecu mogu biti pogodniji timski sportovi. U praksi je dokazano da i momčadski sportovi povremeno mogu omogućiti povučenijoj djeci da

---

<sup>8</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

se bolje socijaliziraju pa ih se može uključiti i u takve aktivnosti. Uvijek treba voditi računa o individualnosti djeteta jer ono posjeduje karakteristike tipične za njegovu dob, ali ima i osobine, sposobnosti, potencijale i interese koje su njemu samom osobite. Svako dijete različito gleda na sport, netko će više uživati u estetici pokreta, drugi će se najviše bazirati na ostvarenju najboljih rezultata dok će treći interes za sport imati iz društvenih razloga. Djeca koja su talentiranija ili društvenija bolje će se snaći ili će više ustrajati u sportu. Za djecu predškolske dobi pri odabiru sporta treba se voditi računa da oni nisu toliko zahtjevni sa složenim pravilima jer se djeci te dobi svi sportski elementi trebaju pojednostavniti. Najbolje je ne uključivati djecu predškolske dobi u složene sportove, ili ih je potrebno pojednostavniti kako bi djeca mogla svladati osnovne stvari.

Bavljenje nekim sportom dijete treba razvijati discipliniranost i prirodne oblike kretanja kao što su hodanje, trčanje, penjanje i slično. Dijete kroz sport treba doživjeti pozitivan uspjeh odnosno putem njega stječe samopouzdanje, a da dođe do toga važna je suradnja roditelja sa trenerom ili odgajateljem. Trener sportske aktivnosti je od velike važnosti jer on ima ulogu procjenitelja primjerenosti sportskih sadržaja sa specifičnostima djeteta. Važno je da se dijete i od predškolske dobi potiče i upućuje na što objektivniju samoprocjenu vlastitih kvaliteta, kako osobnih tako i sportskih kako bih se ono moglo odlučiti kojom vrstom sporta se želi baviti, odnosno da li je to ekipni ili individualni sport.

Neki od ekipnih sportova poput nogometa, rukometa, košarke ili odbojke osim od fizičke spremnosti, brzine i izdržljivosti, poboljšati će i djetetov osjećaj za zajedništvo. Dok će individualni sportovi poput tenisa, atletike, plivanja ili borilačkih vještina pak kod djeteta razvijati koncentraciju i vlastitu upornost. Dok će djeca s izraženim osjećajem za pokretom i glazbom odabrati neku vrstu plesa, gimnastiku ili sinkronizirano plivanje koji dovode do fleksibilnosti i razgibanosti, ali i razvijaju osjećaj za umjetnost. Za vrijeme bavljenja nekom određenom tjelesnom aktivnosti važno je da se uvijek na umu ima da će se dijete za bilo koji sport najbolje zainteresirati kroz igru. Ne smije se djetetu nametati treniranje nekog sporta ili ga pak učiti izolirane vježbe pojedinih tehničkih elemenata sa velikim brojem ponavljanja, već je važno omogućiti djetetu da kroz igru shvati srž nekog sporta.



### 3.1. EKIPNI SPORTOVI ZA DJECU PREDŠKOLSKOG UZRASTA

Ekipni sportovi mogu pomoći djetetu da izgradi samopoštovanje, razvijaju koordinaciju i tjelesnu sposobnost, ovakva vrsta sporta uči dijete na zajednički rad sa ostalom djecom i odraslima. U pojedinim slučajevima djeca nisu spremna da se bave timskim sportom i njihovo mišljenje svaki roditelj treba poštivati. U ekipnim sportovima razvija se sposobnost suradnje kako bi se došlo do zajedničkog ostvarivanja cilja.

Nogomet je kompleksna kineziološka aktivnost koja se uvrštava u ekipne sportove. Nogomet se definira kao složeni timski sport koji se sastoji od jednostavnih i složenijih gibanja čiji je osnovni cilj, u uvjetima suradnje članova tima u igri i opoziciji s protivničkim momčadima, upućivanje lopte unutar okvira gola, kao i sprječavanje protivničkog igrača da uputi loptu u gol vlastite momčadi.<sup>9</sup> Djecu predškolske dobi u sklopu ovog sporta trebaju se načuti osnovna jednostavna pravila igre, osnovne vrste kretanja, dodavanje i primanje lopte, osnovnu koncepciju igre ( napad/odbrana ), usvajanje uloga i igranje nogometne utakmice. Trajanje dječjih utakmica treba biti znatno kraće, za djecu predškolske dobi traje 2 x 10 minuta. Važno je da se provodi ako je u mogućnosti na otvorenom prostoru ( vanjski prostor dječjeg vrtića, dvorište i slično ).

Košarka se može definirati kao složeni timski sport koji se sastoji od jednostavnih i složenih gibanja čiji je osnovni cilj ubacivanje lopte u koš, kao i sprečavanje protivničkog igrača da osvoji i ubaci loptu u koš. To je igra u kojoj svaki igrač obavlja specifične zadatke s obzirom na njegovo mjesto i ulogu unutar određenog koncepta igre.<sup>10</sup> Kao i kod nogometa djecu se uči jednostavnim vrstama gibanja uz vođenje lopte i šutiranje na koš. Djeca putem košarke razvijaju koordinaciju, preciznost, okretnost, eksplozivnu snagu te akcijsku i reakcijsku brzinu ruku i nogu.

Odbojka je složeni timski sport koji se sastoji od jednostavnih i složenih gibanja čiji je osnovni cilj prebacivanje lopte preko mreže na protivničko polje i sprečavanje protivničkog igrača da prebaci loptu preko mreže na polje vlastite momčadi. Djeca uče igranje rukom, udaranje loptom, dodavanje ili upoznavanje s osnovnim vrstama kretanja igračima. Djeci predškolske dobi trebaju se pojednostavniti pravila dok ih se uči jednostavnim osnovnim

<sup>9</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

<sup>10</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

elementima. Odbojkom se razvija koordinacija, brzina, agilnost i preciznost te je preporučljivo da se s ovom vrstom sporta tek počne baviti između osme i dvanaeste godine.

Rukomet je složeni timski sport koji se sastoji od jednostavnih i složenih gibanja čiji je osnovni cilj, u uvjetima suradnje članova tima u igri i opoziciji s protivničkim momčadima, rukom ubaciti lopte u protivnički gol, kao i sprječavanje protivničkog igrača da osvoji i ubaci loptu u gol vlastite momčadi.<sup>11</sup> Za predškolsku djecu potrebno je pojednostavniti tumačenja upućena djeci za tehničke i taktičke elemente koji se uče. Djecu se uče pojednostavljena osnovna pravila igre, dodavanje lopte sa suigračima, osnovne kretnje i igranje utakmice. Putem rukometa kod djece se stvara osjećaj za loptu, prostor, smisao za igru, ono razvija koliko je u mogućnosti okretnost, koordinaciju i preciznost. Uvelike je pojačana agresivnost s toga anksiozna djeca ne mogu stvoriti neki uspjeh u ovoj vrsti sporta.

Ekipni sportovi odlični su za djecu jer oni razvijaju motoričke vještine i fizičke koordinacije, pomoću njih djeca uče o suradnji s drugima kako bi došli do tog zajedničkog cilja, te potiču međusobnu disciplinu i poštovanje. Ekipni sportovi su jako važni i ključni za fizički, kognitivni i socio-emocionalni razvoj. U predškolskoj dobi važno je da se oni prilagode i da se ne stavlja naglasak na rezultat nego na igru. Sportski trener trebao bi djecu učiti o sportu bez mnogo pritiska, s isticanjem učenja novih figura i pravila umjesto gubitnika i pobjednika.

### ***3.2. INDIVIDUALNI SPORTOVI ZA DJECU PREDŠKOLSKOG UZRASTA***

Individualni sportovi su pogodni za djecu predškolskog uzrasta, osobito ako se provode u društvu drugih vršnjaka, poput gimnastike, borilačkih vještina ili plivanja. U individualnim sportovima gradi se odnos povjerenja u sebe samoga, dok se u ekipnim razvija sposobnost suradnje s drugima kako bi se ostvario zajednički cilj. Kao što smo već zaključili potrebno je promotriti djetetov temperament kako bi ga se zajedničkom odlukom uputilo prema sportu koji mu najviše odgovara.

---

<sup>11</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

Tenis je sportska igra u kojoj se pomoću reketa i loptice dva ili četiri igrača nadmeću na označenom terenu. Ovim individualnim sportom djeca se mogu početi već baviti u dobi od tri do četiri godine. Putem njega djeca stvaraju veliki broj baznih vještina potrebnih za ostale sportove i aktivnosti. Bavljenjem ovim sportom djeca razvijaju najvažnije motoričke i koordinacijske vještine. Kod djece razvija brzinu, agilnost, eksplozivnost i izdržljivost. Djecu se uče jednostavna osnovna pravila kao što su udaranje, hvatanje i bacanje loptice, ritam kretanja, udaranje loptice u trku, upoznavanje sa reketom i slično.

Atletiku možemo nazvati kraljicom svih sportova jer je ujedno i temelj ostalim sportovima za pravilno naučeno držanje, hodanje, skakanje i trčanje. Sve ove navedene stanke mogu pridonijeti i za bavljenje drugim sportom. Ona je individualni sport s kojim se može započeti od četvrte ili pete godine djetetovog života. Djeca kroz te različite discipline razvijaju brzinu, eksplozivnu snagu, koncentraciju, koordinaciju i izdržljivost. Kako bi postigli neki uspjeh u ovom sportu od djece se traži da imaju dobru koordinaciju pokreta, ravnoteže i preciznosti. Atletika je individualan sport bez dodira protivnika pa je pogodna jako za anksioznu djecu.

Gimnastika je jedan od najpogodnijih individualnih sportova za djecu predškolskog uzrasta. Djevojčice se mogu početi baviti gimnastikom od četvrte ili pete godine dok je za dječake pogodno da se počnu baviti od pete ili šeste godine. Omogućava razvoj mišićne mase cijelog tijela, kod djece povećava pokretljivost, kao i gipkost pokreta. Djeci pomaže kod izoštravanja refleksa i razvojem koordinacije te će istovremeno poboljšati držanje tijela. Ovo su samo neke prednosti bavljenja s gimnastikom za djecu predškolske dobi, putem nje djeca stvaraju bazu za daljnje bavljenje s gimnastikom ili nekim drugim sportom. Ona je posebno dobra za svu djecu koja imaju problema sa oboljenjima mišića i kostiju. Kao što smo već naveli sve prednosti za djecu u fizičkom smislu, ona je dobra i za društveni razvoj jer su djeca u društvu svojih vršnjaka s kojima vježbaju brojne figure i raznovrsne položaje.

Borilački sportovi dobro utječu na razvoj samopouzdanja djeteta i njegove psihofizičke sposobnosti, jačaju cijelu mišićnu strukturu i kardiovaskularni sustav, usavršavaju reflekse, eksplozivnu snagu, koordinaciju i fleksibilnost. U ovakvim oblicima sportova napredak se nagrađuje sa različitim bojama pojaseva. Djecu uče o pravilima ponašanja, nema „prljavih“ radnji putem čega se djecu uči da poštuje sebe i druge vršnjake. Razlika između ekipnih sportova i borilačkih vještina je u tome što se djetetu ne mora objašnjavati zbog čega nije u postavi ili zašto igra na poziciji koja mu ne odgovara. Također je bitno da se dijete ne tjera na borilačke vještine ako je ono timski igrač i pokazuje interes za ekipne sportove. Borilački

sportovi uče djecu da svaki uspjeh zavisi od njihova truda i zalaganja i to im niko ne može osporiti, uči ih pri ovladavanju i kontroliranju vlastite snage ali i disciplini.

Plivanje je individualni sport u kojem nema dodira među suparnicima tijekom natjecanja i treninga zbog toga je pogodan za anksioznu djecu koja mogu računati na visoke rezultate. Plivanje je preporučljivo već od najranije dobi djeteta. Jedan je od najboljih sportova za djetetov rast i razvoj. Utječe na razvoj kardiovaskularnog sustava, termoregulacije, na disanje, jača mišiće, razvija fleksibilnost, omogućuje ravnomjerno oblikovanje svih mišića a posebice se to odnosi na leđne, čime se i postiže pravilno držanje djeteta. Iako je individualan sport djeca se druže sa svojim vršnjacima i tako potiču socijalni razvoj, putem njega djeca jačaju samopouzdanja te pozitivno utječe na psihosocijalni i fizički razvoj djeteta.

Kao što sam već spomenula sport je organizirana aktivnost koja djecu uči raznim pozitivnim stvarima. Bavljenjem sportom znači biti u organiziranom sustavu u kojem se potiče red i disciplina sukladna sportskim zadacima koji se traže i očekuju od djece. Za vrijeme natjecanja, bilo da se radi o individualnom ili ekipnom sportu djeca se uče odgovornosti i željom za uspjeh, a takav pristup od velike je važnosti i u ostalim situacijama u životu.

#### **4. IZBOR SPORTA**

Kod izbora sporta važno je da se obrati pozornost na pitanje „Koje djetetove potrebe taj sport zadovoljava ?“ U prijašnjim poglavljima već smo zaključili da pri izboru sporta treba doći do suradnje između roditelja i djece. Bavljenjem sportom dijete zadovoljava osnovne primarne potrebe za kretanjem, koje je važno za njegov daljnji razvoj i učenje. Djeca od najranije dobi spontano pokazuju interes za kretanjem jer upravo kretanjem upoznaju svijet koji ih okružuje, razvijaju osjetila i stječu kontrolu nad vlastitim tijelom. S prvim kretanjima dijete oponaša ono što je vidjelo na igralištu, u dječjem vrtiću, na televiziji i sa time pokazuju izravan interes za sportske aktivnosti. Sportske aktivnosti potrebno je podržavati jer djeca pomoću njih mogu višestruko profitirati, putem njih oni usvajaju osnovne oblike kretanja, unaprjeđuju motoričke sposobnosti, ali također i stječu nove prijatelje.

Sport u djetetu razvija osjećaj za sigurnost, putem njega ono stječe samopouzdanje, upoznaje vršnjake te se s njima zbližava odnosno postiže društveno priznanje. Da bi dijete moglo postići ovakve oblike rezultata trebalo bi se osjećati sigurno. Potrebno je osigurati preduvjete da se djeca mogu osjećati fizički sigurnima. Mogućnost ozljeda se minimalizira mjerama nadzora od strane odraslog i mjerama prevencije u smislu uklanjanja opasnih predmeta na igralištu. Osjećaj sigurnosti daje maksimalnost i jednostavnost zahtjeva koji se pred djecom postavljaju, ali i odraslih koji brinu o njima i njihovim potrebama.<sup>12</sup>

Putem sporta dijete usvaja neke nove vještine, upoznaje se sa pravilima određenog sporta te stječe navike ustrajnosti da nešto novo nauči. Na taj način dijete zadovoljava potrebu za moći jer kroz sportsku aktivnost uči se novim stvarima te biva prihvaćeno u grupi sa djecom, vršnjacima koje poznaje ili su mu nepoznata. Kako se ta moć ne bi izgubila djetetu je potrebno prije početka baljenja sportom objasniti da je bitan njegov trud i želja da postane što bolji, dok rezultat, odnosno pobjede i porazi trebaju biti u drugom planu.

Pri izboru sporta važna je suradnja između roditelja i djeteta. Djetetu se treba pružiti mogućnost da samostalno izrazi želju s kojom sportskom aktivnošću se želi baviti, odnosno da se zadovolji njegova potreba za slobodom. Važno je da roditelji uspostave neke granice u toj djetetovoj slobodi, da nauče dijete kada ta njegova sloboda može ugroziti druge. Potrebno je kod djeteta stvoriti svijest o važnosti pridržavanja sportskih pravila, kad je dozvoljeno da se odustane dok s druge strane kad nije poželjno. Roditelji se ne smiju nametati već ga trebaju pustiti da uči vlastitim tempom do trenutka kada mu to postane naporno.

Kada se dijete bavi sa nekim određenim sportom ono se druži sa svojim vršnjacima što može zadovoljiti niz socijalnih i emocionalnih potreba. Kroz sportske aktivnosti zadovoljava se i dječja potreba za pripadanjem. Djeca dok treniraju sa ostalom djecom stvaraju osjećaj pripadnosti nekoj grupi, odnosno skupini. U toj jednoj sportskoj grupi djeca mogu biti različita po socio-ekonomskom statusu, dobi ili spolu. Zajedničkim treniranjem kod njih se od malih nogu razvija sposobnost za suradnjom bez obzira na njihove različitosti. Samim time djeca koja zajedno treniraju će se osjećati da pripadaju toj nekoj skupini, sportskoj zajednici. Kod njih se stvara osjećaj samopoštovanja, osjećaj da pripadaju i osjećaj poštovanosti od strane drugih. Kako su dječji karakteri različiti može se dogoditi da je dijete samotnjak, koji nema puno toga zajedničko sa skupinom s kojom trenira, ali uvažavanjem druge djece i odrađivanjem svoje uloge u sportu ono može biti prihvaćeno kao dobar partner u igri.

---

<sup>12</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

Većina sportskih aktivnosti treba se smatrati zabavom i igrom. Starija djeca shvaćaju ozbiljno bavljenje s nekom sportskom aktivnošću i njihovo treniranje je zahtjevnije, dok je za djecu mlađe dobne skupine igra ono što njih zapravo najviše privlači u sportu. U ranom djetinjstvu za dijete je potrebno da provodi što više slobodnog vremena kroz igru jer je to njegova prirodna aktivnost odnosno prevladavajući oblik aktivnosti u toj dobi. Povezivanjem igre sa sportom istodobno se dijete motivira i potiče mu se interes tijekom bavljenja s tom određenom aktivnošću. Igra olakšava sam proces stjecanja novih vještina, spoznaja i navika. Bitne karakteristike igre su upravo njezina zabavnost, mogućnost opuštanja i rasonoda.

Privlačnost sportskih aktivnosti za djecu tijesno je povezana sa zadovoljenjem njihovih potreba. Dijete će zaokupiti onaj sport koji zadovoljava njegove potrebe. Što više potreba sport zadovoljava, objektivno je korisniji za dijete, a vjerojatno je da će ga dijete i više zadovoljiti. Dijete je za bilo koji sport najbolje zainteresirati kroz igru. Nije poželjno dijete „baciti“ u neki sport, reći mu nešto poput „ti ćeš trenirati taj i taj sport“, ili ga pak učiti izolirane vježbe pojedinih tehničkih elemenata, sa velikim brojem ponavljanja. Važno je omogućiti djetetu da kroz igru shvati srž nekog sporta.<sup>13</sup>

Kod izbora nekog sporta potrebno je gledati da ono zadovoljava sve djetetove potrebe u cjelini. Dijete treba upisati u one sportske aktivnosti koje izrazito zadovoljavaju djetetovu potrebu za kretanjem, moći, pripadanjem, zabavom i slično. Sportska aktivnost ne smije zauzimati previše slobodnog vremena jer će doći do iscrpljivanja djeteta, iako je taj sport za dijete zabavan, zanimljiv i privlačan. Dijete se neće samo fizički iscrpljivati, već će doći i do psihičkog iscrpljivanja. Roditelji trebaju djetetu dopustiti da samo odabere sport ili da odustane ako mu on postane jako naporan ili ga ne privlači više. Njihova uloga je da potiču dijete da ustraje, ali i da ga ne prisiljavaju kad uoče da ono više nije zainteresirano za tu određenu vrstu sporta.

Vrlo je važan kvalitetan izbor sporta u kojem će dijete pozitivno ustrajati i tako razvijati svoje psihofizičke karakteristike. Za vrijeme bavljenja sportom kod djeteta dolazi do određenih pozitivnih, ali i negativnih promjena u karakteristikama ponašanja. Kada se dijete duže vremena bavi određenom vrstom sporta dolazi do značajnih pozitivnih promjena kao što su veća usmjerenost pažnje, samostalnost, pripadanje nekoj grupi, poboljšava mu se tjelesno zdravlje, obogaćuje vlastite mogućnosti te stvara pozitivan stav prema sportu. Kako bi se ovi

---

<sup>13</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

rezultati postigli jako je važno da se dijete potiče na ustrajanje u sportu nakon početnog neuspjeha ili razočarenja uvjetovanih drugim razlozima.

Dužnost svakog roditelja je da potiče dijete u bavljenju raznolikih sportskih aktivnosti, jer se putem tjelovježbe svjesno i odgovorno utječe na djetetovo fizičko i psihičko zdravlje. Kao što sam već spomenula bavljenje sportom dijete razvija određene pozitivne karakteristike. Djeca koja prakticiraju tjelovježbu postižu skladniji rast, brže im sazrijevaju organski sustavi, manje obolijevaju od kroničnih bolesti uzrokovanih lošom prehranom i nekretanjem.

Bavljenje sportom osim što utječe pozitivno na djetetovo zdravlje ono razvija i njegov socio-emocionalan razvoj. Prakticiranje tjelovježbe pozitivno djeluje na razvoj djetetove ličnosti tako da pomaže u procesu djetetove socijalizacije, stvara korisne navike, nudi pozitivne modele ponašanja, razvija poželjne osobine i smanjuje patološke oblike reagiranja. Djeca koja prakticiraju redovite tjelesne aktivnosti emocionalno su stabilnija, otvorenija, samouvjerenija, otpornija na stres uz uvjet da dijete voli ono što radi, lakše će podnijeti napore, poraz ili doživljenu „nepravdu“, utječe na jačanje samopouzdanja, učenju upornosti i olakšava proces stjecanja novih spoznaja i vještina. Putem sporta dijete razvija moralne odgovornosti kroz pošten odnos prema suigračima i protivniku.<sup>14</sup>

Kada se u sportu poveže zabava, igra i dobar trener onda taj sport privlači dijete, dok s druge strane on ga može i odbijati ako zbog njega dolazi do pritiska od ambicioznih roditelja, čestih ozljeda, nevidljiv napredak, dosade ili čestih ismijavanja od vršnjaka. Kada dijete počinje odbijati sport zbog navedenih razloga onda se njegove sposobnosti i vještine ne mogu razvijati na pozitivan način. Dijete koje je nezadovoljno sportskim treningom, a od strane roditelja ne dobiva dopuštenje za prestanak bavljenja tim sportom, ono može patiti od poremećaja raspoloženje, nesаницe, nesigurnosti, strahova, stresa, umora. Potrebno je da roditelji poštuju djetetove interese i želje, da razgovaraju s njim i pristanu na prekid bavljenja s određenim sportom u slučaju da postoje valjani razlozi za takvu odluku.

Kod izbora sporta treba imati na umu i djetetovo psihofizičko zdravlje jer je ono osjetljivo u ovako ranoj dobi. Kao što smo već spomenuli bavljenje sportom ima svoje pozitivne ali i negativne posljedice. Unatoč svim prednostima koje fizičko kretanje i bavljenje sportom ima, uvijek postoji i ona druga negativna strana koju dijete može osjetiti. U slučaju kada dijete ima slabije motoričke sposobnosti može doći do toga da postigne slabije rezultate od ostalih

---

<sup>14</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

vršnjaka s kojima trenira. Tada se dijete zbog slabijih postignutih rezultata može osjetiti manje vrijednim i nemotiviranim, što nikako ne utječe pozitivno na daljnju izgradnju njegovog karaktera. Osim nezrelosti u emocionalnom smislu, treniranje nekog sporta može dovesti i do tjelesnih ozljeda u slučaju da nezgodno padne ili je izgubilo koncentraciju zbog umora za vrijeme izvođenja nekih elemenata. Ne bih se trebala toliko usmjeravati pažnja na ozljeđivanje djece za vrijeme bavljenja sportom jer se tjelesne ozljede mogu dogoditi pri bilo kakvoj bezazlenoj aktivnosti ili igri.

Kako bi se ove negativne posljedice izbjegle važno je da dijete od silnih ostalih aktivnosti kao što su vrtić, radionice ili tečajevi odabere onu vrstu sportske aktivnosti koja je za njega neopterećujuća. Pri izboru sporta važno je da dijete odabere onu sportsku aktivnosti na koju će odlaziti s veseljem, a koja će ga istodobno osloboditi stresa ili strahova. Dok s druge strane osim što treba zadovoljiti djetetove konativne sposobnosti<sup>15</sup> ono mora pozitivno djelovati i na motoričke sposobnosti.

Činjenica je da dijete usvaja nove vještine ili spoznaje za vrijeme bavljenja nekim određenim sportom. Kako bi dijete steklo pozitivne karakteristike i zadovoljilo svoje vlastite potrebe potrebno mu je pružiti mogućnost da sudjeluje u odabiru sporta s kojim će se baviti. Kako bih se tako odmah na početku zadovoljila njegova potreba za slobodom, dok kasnije tokom bavljenja tim sportom putem interakcije sa vršnjacima, odnosno poticanje zajedništva, dijete zadovoljava niz socijalnih, emocionalnih vještina te potrebu za pripadanje nekoj grupi.

---

<sup>15</sup> Konativne sposobnosti- psihičke crte ili osobine ličnosti (agresivnost, plašljivost, upornost i drugo).



## 5. POZITIVNE KARAKTERISTIKE SPORTA I NJEGOV UTJECAJ NA RAST I RAZVOJ DJECE PREDŠKOLSKOG UZRASTA

Brojna istraživanja su dokazala da je predškolsko razdoblje najpovoljnije vrijeme za stimuliranje razvoja motoričkih, funkcionalnih, socijalnih, konativnih i kognitivnih sposobnosti te stjecanje zdravih životnih navika. Naime, ako se dijete u tom razdoblju ne bavi sa sportskom aktivnošću onda dolazi do te posljedice da je propuštena mogućnost za utjecaj na razvoj kvantitete i kvalitete svih znanja i sposobnosti koje se ne mogu nadoknaditi u kasnijim životnim razdobljima. Predškolsko razdoblje je izuzetno važan i osjetljiv period u kojem dijete stječe bogato i raznovrsno iskustvo. U današnjem suvremenom svijetu mnogobrojni roditelji zanemaruju djetetovu biološku potrebu za kretanjem i igrom, te se tako kod djece uskraćuje senzomotorne stimulacije što vrlo nepovoljno djeluje na daljnji djetetov razvoj.

Bavljenje sportskom aktivnošću kod predškolske djece pozitivno se utječe na smanjenje pretilosti, potiče razvoj i očuvanje zdravih kostiju, zglobova i mišića. Djeca koja se bave tjelesnom aktivnošću imaju bolje funkcionalne sposobnosti, nižu razinu masnoće u krvi te veće kardiorespiratorne sposobnosti. Tjelesna aktivnost pozitivno utječe i na motoričke sposobnosti, a najviše se to odnosi na snagu, koordinaciju, ravnotežu, preciznost dok se kod djevojčica i razvija fleksibilnost. Bavljenje sportom potiče se i pozitivna relacija između aktivnosti i kognitivnog funkcioniranja predškolske djece te socijalnog i konativnih sposobnosti. Motoričke sposobnosti, motorička znanja i kognitivne sposobnosti se međusobno nadopunjuju te postoji pozitivna korelacija između njih.

### 5.1. UTJECAJ NA FUNKCIONALNE SPOSOBNOSTI

Funkcionalne sposobnosti obilježene su čitavim nizom promjena za vrijeme djetetovog rasta i razvoja. Njihove promjene su jednako velike kao i kod morfoloških i motoričkih sposobnosti, ali nisu tako zorno vidljive. Funkcionalne sposobnosti podrazumijevaju sposobnost regulacije i koordinacije funkcija organskih sustava (srce i pluća). U

predškolskom uzrastu dišni organi nisu potpuno razvijeni, pa se na to treba paziti za vrijeme treniranja nekog određenog sporta.

Funkcionalne sposobnosti su sposobnosti odgovorne za funkcioniranje najvažnijih organskih sustava. Kao što je već rečeno da je glavna karakteristika dječjeg organizma njegov stalni rast i razvoj tako se i rad dišnog, krvožilnog i živčanog sustava djeteta neprekidno razvija i usavršava. Djetetove plućne alveole i bronhi nisu razvijeni kao u odraslih, nosni otvori su uski, položaj rebara je vodoravan u odnosu na kralježnicu i dijete u prvim godinama života diše uz pomoć trbušne prepone i trbušnih mišića.

S obzirom da je dijete još u procesu rasta i razvoja i da je dječji organizam podložan promjenama primarni cilj kinezioloških aktivnosti ne bi trebao biti razvoj funkcionalnih sposobnosti već učenje što većeg broja različitih jednostavnih kretnji i elemenata.

Bavljenje tjelesnom aktivnošću osobito ima utjecaj na oblik djetetovog grudnog koša, povećana potreba za disanjem tijekom gibanja te utječe na obujam grudnog koša. U predškolskoj dobi bitno je da se tijekom sportske aktivnosti vodi računa i o kralježnici koja nema formiranu svoju krivulju, te se lako može doći do iskrivljenja i drugih oblika deformacija. Također ne provođenjem tjelesnih aktivnosti, odnosno onemogućenjem dovoljne količine mišićne igre dovodi do niza negativnih posljedica za dječji organizam. Mnoga djeca u današnjici pate od prekomjerne tjelesne težine i nedostatku mišićne mase, a izravna posljedica toga je pojava spuštenih stopala, a kasnije i iskrivljenje kralježnice. Djeci predškolske dobi nije potrebno toliko trenirati aerobne sposobnosti već će ju oni razvijati spontano samo im je potrebno svakodnevno osigurati prostor i vrijeme za igru.

Uvodeći djecu predškolske dobi u sustav redovitog, kontroliranog i organiziranog sudjelovanja u tjelesnim aktivnostima postupno ih uvodimo u osnovne principe i vještine neophodne za razvoj i održavanje njihovih kondicijskih sposobnosti, neophodnih i za kasniji zdrav i produktivan život. Na taj se način direktno utječe na poboljšanje funkcioniranja krvožilnog i dišnog sustava, smanjenje postotka masti u tijelu djeteta i uopće smanjenju rizika obolijevanja od bolesti prouzročenih nezdravom načinu života.

## 5.2. UTJECAJ NA MOTORIČKE SPOSOBNOSTI

Motoričke sposobnosti odgovorne su za efikasnost ljudskog kretanja. One mogu biti bazične i specifične, a neophodne su za razvoj djeteta. Motoričke sposobnosti koje dijete putem tjelesne aktivnosti razvija već od male dobi su gibljivost, koordinacija, brzina, snaga, izdržljivost i preciznost.

Tijekom bavljenja tjelesnom aktivnošću preporučljivo je u predškolskoj dobi razvijati brzinu, odnosno sposobnost brze izmjene pokreta, koordinaciju i preciznost, ravnotežu, odnosno sposobnost održavanja nepromjenjivog stanja tijela te gibljivost zglobova. Gibljivost je kod djeteta predškolske dobi jako izražena, ali se smanjuje tijekom odrastanja radi učvršćivanja mišića.

Razvoj motoričkih aktivnosti treba biti usklađen s odrastanjem i razvojem funkcionalnih sposobnosti djeteta. Motoričke vještine dolaze do izražaja nešto kasnije, s obzirom da motoričke sposobnosti čine preduvjet za kvalitetan razvoj motoričkih vještina. Motoričke vještine su sve naučene sportske tehnike izvršavanja pokreta ili kombinacija pokreta. Na razvoj ovakvih oblika pokreta ne utječe samo razvoj motoričkih sposobnosti već utječu i kognitivne sposobnosti djeteta. Također je i bitna kvaliteta sportskog trenera koji bi trebao imati znanje i iskustvo, kako bi znao uvoditi i primjenjivati tjelesne aktivnosti kojima će razvijati motoričke sposobnosti primjerene za određenu dob djeteta.

Kretanje je jedna od osnovnih potreba koje dijete treba zadovoljiti da bi se pravilno razvijalo. U predškolskoj dobi vrlo je važno uključiti raznolike jednostavne, ali postupno i složenije elemente, pokrete i vježbe koje pomažu djetetu pri jačanju cijele muskulature, razvoj spretnosti i koordinacije. Redovitim vježbanjem utječemo na razvoj motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, a uz to dijete razvija i zapažanja, percipiranje, mišljenje, predočavanje, maštu, pamćenje i drugo. Time je motorički razvoj u velikoj korelaciji s intelektualnim razvojem djeteta. Zbog slabo razvijenih motoričkih i funkcionalnih sposobnosti, dolazi do sporosti, nespretnosti i nesigurnosti, što koči radoznalost i usporava intelektualni razvoj djeteta.

### 5.3. UTJECAJ NA KOGNITIVNE SPOSOBNOSTI

Misaoni procesi su na složeni način povezani s motoričkim vještinama pa motorička aktivnost svakako potiče kognitivni razvoj u djetinjstvu, pogotovo u prvih 6 godina. Djeca svoja prva iskustva o svijetu koji ih okružuje upravo stječu putem kretanja. Smatra se da se najbolji efekt tjelesnih kretanja na razvoj inteligencije može postići u prve dvije ili tri godine djetetovog života, ali nažalost u to vrijeme dijete nije sposobno baviti se složenijim sportskim aktivnostima. Dužnost odgojitelji, roditelja je da im u to vrijeme omogući barem neke oblike slobodnog kretanja kao što su hodanje, provlačenje, trčanje, puzanje ili preskakivanje. Iako su brojna istraživanja dokazala da sport pozitivno utječe na djetetovu inteligenciju, treba biti i svjestan ograničenja u generalizaciji općenito pozitivnog utjecaja sporta na razvoj djece. Oko dvije trećine spoznajnih sposobnosti su većinom dijelom urođene, a manje stečene, pa ne ostaje previše mjesta za utjecaj neke sportske aktivnosti na njih. Bavljenje sportom više neizravno djeluje na intelektualne funkcije, poboljšava funkcionalne sposobnosti organizma ili za stjecanje specifičnih spoznaja i vještina.

Pretpostavki i saznanja o odnosu bavljenja sportom i spoznajnog razvoja djece:

- Što je sportska aktivnost složenija, pretpostavlja se da bi mogla povoljnije djelovati na razvoj kognitivnih sposobnosti. Primjerice, košarka ili šah mogu stimulativnije djelovati na razvoj djeteta nego veslanje ili trčanje.
- Moguće je različito i specifično djelovanje fizičke kondicije na neke kognitivne funkcije s obzirom na spol. Djevojčice i dječaci razlikuju se primjerice u genetskim potencijalima za prostorne i numeričke sposobnosti (u kojima su „tradicionalno“ bolji muškarci), odnosno verbalne sposobnosti (u kojima su „tradicionalno“ bolje djevojčice). Dakle može se kroz sportske aktivnosti usmjeriti na one kognitivne funkcije koje je poželjno stimulirati u dječaka, odnosno djevojčica.
- Učinci treninga različitih sportskih disciplina značajno se međusobno razlikuju, te se uz svaku disciplinu veže specifični oblik ponašanja. Primjerice pojedini sportovi „uče“ jednostavnijim vještinama (npr. plivanje), dok drugi zahtijevaju složena predviđanja kombinacija vlastitih poteza i poteza protivnika (npr. stolni tenis).

→ U jednom istraživanju tijekom jednogodišnjeg treninga nekoliko sportskih disciplina psihosomatski status dječaka se značajno promijenio, a promjene su u većem broju istraživanja nastupile u smjeru poboljšanja.<sup>16</sup>

#### 5.4. UTJECAJ NA KONATIVNE DIMENZIJE LIČNOSTI

Kao i u slučaju kognitivnog razvoja, bavljenje sportskom aktivnošću pozitivno utječe na konativne dimenzije ličnosti. Za sportaše se uvijek govori da su u pravilu bolje socijalizirani, otvoreniji, samopouzdaniji, otporniji na stres. Kako se čovjek u svom životu bavi sa različitim aktivnostima pa ne treba vjerovati da će samo isključivo bavljenje sportom doprinijeti uspješnijem konativnom funkcioniranju.

Ne možemo reći da će sport na svaku osobu pozitivno djelovati, tako da će bavljenjem sportom osoba poboljšati svoj život i socio-emocionalni razvoj, ali možemo izdvojiti popis nekih poželjnih utjecaja sporta na djecu:

- Sportska aktivnost pozitivno djeluje na razvoj ličnosti tako što pomaže procesu djetetove socijalizacije, razvija poželjne osobine, nudi pozitivne modele ponašanja, stvara korisne navike i smanjuje patološke oblike reagiranja.
- Smanjuje anksioznost i konverzivne (prisilne), a kanalizira agresivne oblike ponašanja.
- Sportaši su emocionalno stabilniji, samouvjereniji od nesportaša, pokazuju veću ekstrovertiranost i manji neuroticizam.
- Omogućuje sudionicima u sportskim aktivnostima doživljavanje pozitivnih emocija (sudjelovanje u „važnim“ aktivnostima, pripadnost grupi).
- Uživanje u sportu smanjuje stres doživljen nakon natjecanja kod djece. Dakle, činjenica da dijete sport voli, doprinijet će da i lakše podnese i napore, i poraz, i doživljenu „sudačku nepravdu“.
- Orijentacija na zadatak povezana je s prosocijalnim vrijednostima sporta, u djece koja se sportom češće bave. Dakle, djeca jedna drugima pomažu, trudeći se oko zajedničkog cilja (npr. zajednički uspjeh momčadi).

U prijašnjim poglavljima smo spomenuli da dijete prilikom bavljenja sportom treba imati predznanja, odnosno određeni stupanj razvijenosti motoričkih i spoznajnih sposobnosti, ali i

<sup>16</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

odgovarajućih morfoloških i ponašajnih karakteristika. Svladavanje različitih složenih i jednostavnih elemenata prilikom bavljenja sportom, odnosno upravo ta zahtjevnost provođenje tjelesne aktivnosti omogućuje da se njima potiče cjelokupni psihomotorni razvoj djeteta. Uključivanjem djeteta u sport, potičemo razvoj njegove cjelovite ličnosti, a ne samo razvoj njegove motorike.

## 5.5. UTJECAJ NA CJELOKUPAN SOCIJALNI RAZVOJ DJETETA

Sudjelovanje djece u različitim sportskim aktivnostima utječe na njihovo uklapanje, kao i razumijevanje socijalnog okruženja. Djeca koja se ne bave sportom, odnosno koja su isključena iz takvih aktivnosti, a to se većinom odnosi na ona koja su u pravilu fizički manje sposobna, nastoje imati manje prijatelja, manje su tjelesno aktivna i općenito se teško uključuju u svoju okolinu.

Bavljenje sportom u velikoj mjeri kod djeteta utječe na sociološku adaptaciju. Dijete se putem tjelesne aktivnosti uči socijalnoj odgovornosti, dakle odgovornosti prema ostalim pojedincima i grupi u cjelini, navikava se na suradnju i kooperativnost, uči se ponašanju u grupi, razvija toleranciju prema različitosti i prihvaćanju različitih osoba. Dijete putem sporta razvija pozitivan odnos prema obvezama i formiranju radne navike.

Tjelesna aktivnost omogućava da dijete izražava osobnost i kreativnost unutar grupe, reduciraju se neadekvatni modaliteti ponašanja. Naravno ako se dijete ne osjeća ugodno ili osjeća pritisak od strane grupe, roditelja ili trenera ono može negativno djelovati na socijalni razvoj djeteta.

Negativne strane bavljenja sportom mogu se pojaviti ukoliko su motorički zadaci i opterećenja u kineziološkim aktivnostima neprimjerena mogućnostima i sposobnostima pojedinog djeteta, ako se dijete zanemaruje od strane sportskog trenera ili od grupe zbog slabijih sposobnosti ili ih se prisiljava na motoričke zadatke koji ne odgovaraju razini njihovog antropološkog potencijala, tada kineziološke aktivnosti mogu ostaviti negativni utjecaj na djetetov socijalni razvoj.

## 6. KAKO SPORT UTJEČE NA DJETETOVO ZDRAVLJE

Bavljenje sportom jedna je od bitnih stavki u životu svakog čovjeka, a naročito djece u razvoju. Jedan je od važnih čimbenika za zdravlje djece u razvoju i odraslih, ali može postati i uzrok ozljeda, nezadovoljstva i oboljenja. Bavljenje sportom već od rane dobi kod djeteta ostavlja brojne pozitivne učinke. Tjelesno vježbanje utječe na unaprjeđivanje zdravlja djeteta te na razvoj svih njegovih antropoloških karakteristika. Kod mladih bavljenje sportom povećava energetske potrebe, snižuje krvni tlak, smanjuje osteoporozu... S toga je važno da se već kod djece razvijaju navike tjelesne aktivnosti. Kod djece bavljenje sportom već se u ranijoj dobi sprečava sklonost za pretilost, koja je povezana s provođenjem previše vremena ispred televizije i ne provođenje tjelesne aktivnosti.

Djeca koja se bave nekom određenom vrstom sporta, od rane dobi stvaraju zdrave životne navike, kroz tjelesnu aktivnost dijete uči i svladava određene vještine, sam sport utječe i na njegovo zdravlje i otpornosti od bolesti. Djeca predškolske dobi mogu se uključiti u njima primjerene tjelesne aktivnosti, koje većinom organiziraju vrtići, no u današnjici sve je više i sportskih klubova koji nude različite programe koji su prilagođeni njihovoj dobi i uzrastu. Djeca većinom počinju sa ozbiljnijim sportskim treninzima nakon osme godine života, iako je za pojedine sportove ta dobna granica i viša. Sastavni dio odrastanja kod svakog djeteta bi trebala biti igra, ali i sport. Sport predstavlja opće ljudsko dobro i možemo reći da je jedan od najizrazitijih oblika čovjekove kreativnosti.

Prilikom bavljenja nekim sportom kod djeteta on djeluje na njegovu zdravstvenu i morfološku-funkcionalnu osobnost, ali i na intelektualnu-radnu, voljno-moralnu i estetsku komponentu. Sport ili bilo koja vrsta tjelesne aktivnosti utječe i na aktivaciju kompletnog lokomotornog sustava koji je presudan za transformaciju energije koja je potrebna za aktivnost svih stanica u organizmu. Bavljenje sportom ili provođenje tjelesne aktivnosti, ono kod djeteta utječe na skladan razvoj svih djetetovih osobina. Putem sporta ili tjelesne aktivnosti djeca stječu informacije o očuvanju i unaprjeđivanju zdravlja pojedinaca i zdravlja okoline, što im daje mogućnost da prate i vrše mjere za razvijanje i poboljšavanje različitih sposobnosti, znanja, osobina i postignuća.

Kao što smo već napomenuli važno je da se zdrava navika bavljenja sportom ostaje za cijeli život. To je vrlo važno jer tjelesna aktivnost djece kada odrastu pomaže u sprječavanju nastanka prekomjerne težine, problema s kralježnicom, visokim tlakom i mnogim bolestima koje osobito pogađaju neaktivne osobe. Da bi sport pozitivno utjecao na razvoj djetetove osobnosti, ali i na ustrajanje u sportu, on prvenstveno treba zadovoljiti djetetove temeljne potrebe, a to su osim fizioloških potreba (npr. potreba za hranom, vodom, odmorom), potreba za kretanjem, druženjem, igrom, osjećajem pripadnosti, ljubavi i sigurnosti. Sportska aktivnost koja zadovoljava više djetetovih potreba istovremeno, bolje ga motivira da se bavi sportom i da ga zavoli. Iz tog razloga je s malom djecom potrebno planirati treninge u kojima je glavni naglasak na igri kroz koju dijete ima mogućnost zadovoljiti većinu svojih primarnih potreba.

Tjelesna aktivnost je ljudska vitalna potreba. Posljedice nedovoljnog kretanja moguće je u suvremenim uvjetima življenja nadomjestiti specifičnim programima vježbanja, ali i rekreacijskim sportskim aktivnostima. Zbog nedovoljnog kretanja dolazi do nedostatka osnovnih pokretačkih snaga gotovo svih vitalnih funkcija. Smanjuju se osnovne motoričke sposobnosti, prije svega brzina, zatim snaga i izdržljivost. U današnje se vrijeme čovjek (napose dijete) više umara psihički, nego fizički. Psihički zamor na radnom mjestu, školi, kod kuće subjektivno umara čovjeka fizički, tako da nakon takvih vrsta zamora on provodi najčešće odmor pasivno ( uz televiziju, računalo, novine, najčešće u sjedećem ili ležećem položaju ). U suvremenim uvjetima življenja, sve su tjelesne aktivnosti svedene na minimum.<sup>17</sup>

Tjelovježba utječe na jačanje mišićne mase, utječe na očuvanje koštane mase, te zadržavanje spretnosti, što je važno prilikom izbjegavanja prijeloma kao posljedica nespretnih padova. Aerobni oblik tjelovježbe pozitivno djeluje na psihosomatski status bez obzira na dob djeteta. Dijete koje se bavi redovitom tjelesnom aktivnošću ima poboljšane i očuvanije ventilacijske funkcije pluća tijekom nekog opterećenja. Tjelesne aktivnosti koje razvijaju veliki broj različitih psihofizičkih karakteristika su biciklizam, trčanje, plivanje ili hodanje. Fiziološki i metabolički učinci takvih aktivnosti su povećanje protoka krvi, porast broja eritrocita, povećanje sadržaja mioglobina...

---

<sup>17</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.



Ove promjene u funkcionalnim sposobnostima organizma omogućuju i djelotvornije stanje ATP-a (adenozin-trifosfata) za skeletni mišićni rad i olakšavaju dopremu kisika tkivu. U prilogu se nalazu razlike u funkcioniranju organizma aktivnih i neaktivnih osoba. Ovi podaci vrijede i za djecu i za odrasle.<sup>18</sup>

**TABLICA 1. Pregledni prikaz razlika između tjelesno aktivnih i neaktivnih osoba**

( Findak, Mraković, 1995).

<b>Tjelesno neaktivne osobe</b>	<b>Biofiziološka svojstva</b>	<b>Tjelesno aktivne osobe</b>
mala	relativna količina mišića	velika
velika	relativna količina masti	mala
mala	mišićna sila	velika
mala	prokrvljenost mišića	velika
250 – 300 gr	težina srca	400 – 500 gr
70 – 90	frekvencija srca u mirovanju	40 - 60
veći	krvni tlak	manji
male	koronarne rezerve	velike
cca 50ml/kg	relativni vitalni kapacitet	cca 70 ml/kg
40 ml/kg	relativni aerobni kapacitet	50 – 80 ml/kg
mali	transportni kapacitet za O <sub>2</sub>	veliki
mala	maksimalna sposobnost srca	velika
simpatikotona	vegetativna regulacija	vagotona
mala	adrenokortikalne rezerve	velike
manja	izdržljivost za tjel. aktivnosti	veća
sporiji	oporavak nakon rada	brži
mali	adaptacijski kapaciteti	veliki
brža	dobna involucija	sporija
manja	radna sposobnost	veća
često	Pobolijevanje	rijetko

<sup>18</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

U gore navedenim podacima jasno su vidljivi pozitivni učinci koje dijete dobiva bavljenjem tjelesnom aktivnošću. Bilo koja tjelesna aktivnost s kojom se dijete bavi, stvorit će pozitivne rezultate i bolja je od neaktivnog načina življenja. Važno je da odrasli od rane djetetove dobi podrže dijete da se bavi tjelesnom aktivnošću ili da barem potiču neki oblik kretanja, poput hodanja koji je najlakši oblik aktivnosti. Biofiziološka svojstva su pokazatelji svakodnevnog, ali i sportskog funkcioniranja, kojih je potrebno pratiti, putem sistematskih pregleda za djecu kako bi se uočio napredak djeteta, ali i zdravstveni problemi ukoliko ih dijete ima.

Pojam zdravlja se odnosi na djetetovo tjelesno zdravlje, ali i mentalno zdravlje (psihosocijalni pokazatelji).

Putem tjelesne aktivnosti kod djeteta se pokreće sposobnost lokomotornog sustava, otpornost vezivnog tkiva, izdržljivost velikih mišićnih skupina, tetiva i ligamenata, hrskavice i kostiju. Sport kod djeteta pozitivno djeluje i na njegov imuni sustav i krvožilni. Tjelesna aktivnost daje djeci mogućnost da se kreću onoliko koliko mogu i koliko im je potrebno za njihovu dob, putem nje se jačaju djetetovi mišići, kosti te njegovi unutarnji organi. Dijete kada zadovoljava potrebu za kretanjem, odnosno kada trči dolazi do ubrzavanja njegovog pulsa, dijete počinje dublje i češće disati jer mišići pri trčanju obavljaju naporniji rad, pa pluća i srce te drugi sustavi organizma prirodno povećavaju svoju snagu i produktivnost. Dijete koje se bavi nekom određenom vrstom tjelesne aktivnosti, odnosno mnogo se kreće ima snažnije, ali i zdravije unutarnje organe.

Pozitivan utjecaj tjelesne aktivnosti na mentalno zdravlje djeteta potvrđeno je u brojnim istraživanjima kod smanjivanja dječje depresije, anksioznosti, psihosomatskih smetnji ili stvaranje dobrog osjećaja. Sport utječe na socijalni razvoj djeteta te potiče kod djeteta stvaranje identiteta, doživljavanje kompetentnosti, a samim time kod djeteta se razvija pozitivna slika o sebi i samopoimanje.

Tjelesna aktivnost ima puno pozitivnih značajki na dječji organizam, zbog toga je važno da se dijete počne uključivati u razne aktivnosti vrlo rano, u početku to se odnosi na dječju igru koja treba biti sastavni dio njegov života. Ako postoje mogućnosti dijete se može uključiti i u organiziranu sportsku aktivnost. Važno je da se sa sportskom aktivnošću pojačanog intenziteta ne krene prerano jer može doći do negativnog utjecaja na dijete, s toga je vrlo važno da dijete početne tjelesne aktivnosti provodi poput svakodnevne igre.

## **7. NAČIN NA KOJI SE DIJETE PRIPREMA ZA BAVLJENJEM SPORTOM I OPASNOSTI KOJE PRIJETE PRI PRVOM SUSRETU DJETETA SA SPORTOM**

Prije samog odabira sporta važno je da se za dijete pronade sport koji mu najviše odgovara ovisno o njegovom interesu i željama, ali i u odnosu na njegove sportske talente. Kada dijete uključujemo u tjelesnu aktivnost, prvi korak je da za dijete odaberemo sport koji će mu biti privlačan i zanimljiv, naravno u tom odabiru moramo uključiti i mišljenje djeteta. Tjelesna aktivnost koju izabiremo treba djetetu odgovarati s obzirom na njegove karakteristike (sposobnosti, konstituciju, temperament i slično). Jedna od bitnih stavki je da se dijete osjeća ugodno tijekom bavljenja s nekim određenim sportom (potrebno je prvenstveno da mu bavljenje s tom tjelesnom aktivnošću stvara osjećaj ugone, da stvara pozitivan odnos s društvom s kojim trenira, trener treba ostaviti pozitivan utisak na dijete). Kada dijete želimo pripremiti za bavljenje sa određenom tjelesnom aktivnošću, trebamo imati na umu kako djeca najviše uče po modelu, opažajući ponašanje roditelja, tako da ako se roditelji bave nekom fizičkom aktivnošću, tada dijete uviđa pozitivne vrijednosti koje ta tjelesna aktivnost daje. Roditelji trebaju osmisliti slobodno vrijeme u kojemu će zajedno s djetetom provoditi neku tjelesnu aktivnost ili vježbanje i tako ih što bolje pripremiti na organiziranu tjelovježbenu aktivnost.

Prije samog bavljenja s nekom određenom tjelesnom aktivnošću, potrebno je da dijete neke temeljne motoričke sposobnosti upozna ali i svlada. Dijete se treba upoznati sa različitim sportovima u kojima se on može potencijalno sam pronaći.

U početku u većoj ili manjoj mjeri, dobro je poboljšati djetetove funkcionalne, odnosno kondicijske sposobnosti. Vježbe mišićne snage u tom smislu nisu pogodne jer malo utječu na razvoj funkcionalnih sposobnosti. Te su vježbe korisne za djecu loše tjelesne kondicije jer se tako povećavaju snaga i izdržljivost malih mišićnih skupina, a bez potencijalnog opasnog ili opterećujućeg povećanja srčana rada. Ovim se vježbama poboljšava pokretljivost zglobova i jačaju mišići, a na taj način subjektivno se dovodi i do poboljšanja postojećih promjena na kralježnici i udovima. Aktivnosti koje poboljšavaju izdržljivost i kondiciju su prije svega one koje sadrže tzv. cikličke kretnje. Riječ je o odgovarajućim oblicima hodanja, trčanja, plivanja, vožnje bicikla. Da bi se ostvarili i drugi navedeni ciljevi vježbanja, ovim je kretanjima uvijek

nužno barem u minimalnoj mjeri dodati i vježbe repetitivne snage, koje su važne za oblikovanje mišićne mase, te vježbe istezanja, s kojima će se povećati pokretljivost zglobova.<sup>19</sup>

Dijete se želi baviti sportom najčešće zbog dobre zabave, igre ili dobrog trenera, a ono što ga odbija od sporta je pobjeda kao imperativ, pritisak ambicioznih roditelja, nedostatan napredak, česte ozljede, dosada ili ismijavanje od ostale djece s kojom trenira. Dijete koje je nezadovoljno sportskim treningom može patiti od poremećaja raspoloženja, strahova ili nesаницe. Dijete nije umanjena odrasla čovjek pa treba poštivati njegove faze sazrijevanja, koje su za svaku osobu različite. Da bi dijete od samog početka zavoljelo sport i prema njemu steklo pozitivan stav, potrebno je pravilno uvođenje djeteta u svijet natjecanja. Djeca rane predškolske dobi nisu sposobna raspoznati nepoželjne i poželjne aspekte natjecanja, s toga odrasli koji su u doticanju s njima, imaju važnu ulogu u minimaliziranju potencijalnih negativnih učinaka međusobnih natjecanja djece, kao i maksimalizaciji pozitivnih učinaka.

Kod organiziranja natjecanja djece predškolske dobi treba se paziti da oni imaju karakteristike rekreacijskih natjecanja, kod kojih je sam rezultat natjecanja u drugom planu, naravno uz održavanje zdravlja, druženje i slično. Djeci treba na samom početku razjasniti da je rezultat u natjecanju tek u drugom planu, vrlo je važno da i odrasli polaze po tom principu (odgojitelji, ravnatelji, roditelji) koji su uključeni u organizaciju i provedbu takvih vrsta natjecanja.

Pri prvom susretu djeteta sa određenom tjelesnom aktivnošću, poželjno je da ta tjelesna aktivnost nije složena, za djecu treba biti pojednostavljena jer je vjerojatnije da u jednostavnijim tjelesnim aktivnostima dijete neće doživjeti neuspjeh.

Ako djeca već moraju sudjelovati u potencijalno stresnim natjecanjima, moguće je učiniti sljedeće: djecu i roditelje pripremiti za primjeren i potencijalno razvojno stimulativan način sudjelovanja, odnosno prisustvovanja ovakvim natjecanjima. Naime, takvo natjecanje nedvojbeno su djeci snažan doživljaj, koji može imati pozitivne, ali i negativne učinke. Nužno je da odrasli prije svega djeci budu poticaj, a ne trajni izvor frustracije. Odrasli bi isključivo trebali imati funkcije neutralnih promatrača ili pak pozitivnih poticatelja prvenstveno djece same, njihovog samopoštovanja i osjećaja važnosti, a tek potom razine njihovih eventualnih kinezioloških postignuća, u usporedbi s ostalima.<sup>20</sup>

<sup>19</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

<sup>20</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

Dužnost svakog roditelja, trenera ili odgojitelja je da naglašavaju važnost svakog djeteta, bitno je djetetu ukazati da je svatko u nečemu dobar i uspješan, odnosno da je svatko po sebi vrijedan neovisno o njegovim sposobnostima i vještinama. Roditelj ima ulogu trajnog izvora podrške, neovisno o rezultatima i djetetovim postignućima, te je vrlo važno da na svoje dijete ili na ostalu djecu ne vrši pritisak.

Kod bavljenja nekim sportom važno je da se djecu poučava da neuspjeh prihvaćaju kao realno mogući ishod neke akcije, ali da se pritom ne osjećaju manje vrijednima. Natjecateljski duh kod djece se treba poticati tek oko šeste do sedme godine djetetovog života. Važno je da dijete zna da bez obzira na poraz da je vlastitim doprinosom utjecao na cijelu igru, te da je važno truditi se kako bi u daljnjim natjecanjima mogao i sam napredovati. Prilikom bavljenja nekim sportom dijete treba postupno svladavati određene složene vježbe, uz razvijanje realističnog odnosa djeteta prema uspjehu i neuspjehu, omogućuje se kod djeteta stvaranje pozitivne slike o sebi i samopouzdanja osnovanog na realističnom uvidu u vlastite vrijednosti. Važno je da dijete shvati poruku da je svatko u nečemu uspješan, netko više i netko manje. Netko je bolji u sportu, a netko u neki drugim područjima. Dijete treba nastojati biti uspješnije nego na samom početku, ali treba i poštivati one koje su manje uspješniji.

Dijete treba poučiti kroz sportsko natjecanje kako su uspjeh i neuspjeh nužne posljedice svakog natjecanja ili „uspoređivanje snaga“, i da je važno truditi se, a ne samo pobijediti ili izgubiti. Dakle, moment sportskog natjecanja za djecu može biti odgojno poticajan, ako ga se takvim želi shvatiti. Ono što dijete treba naučiti jest da „da sve od sebe“, i kroz uspjehe i neuspjehe u sportu mu ukazati da je svatko u nečemu uspješan i da nešto može raditi dobro, a da nitko ne može biti najbolji u baš svemu.<sup>21</sup>

Važno je kod djeteta već od ranije dobi pobuditi svijest o tome kako će bavljenje nekom tjelesnom aktivnošću u njemu pobuditi zdravlje i sreću. Prilikom bavljenja sportom potrebno je dijete konstantno ohrabriti i poticati ga tijekom cijelog tog procesa. Prije samom početka bavljenja određenim sportom djetetu treba ukazati na poželjne strane sporta, te na činjenicu da je to duži proces u kojemu treba imati strpljenja dok ne nauči neke temeljne vještine. U slučaju da se dijete ne osjeća dobro u tom procesu ili mu je nezanimljiv i previše zahtjevan, potrebno mu je omogućiti da prestane s tom određenom tjelesnom aktivnošću, ali ga se ne smije naviknuti na potpuno odustajanje jer mu to onda može postati navika za određene aktivnosti u daljnjem životu.

---

<sup>21</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

## 8. KAKO DIJETE MOTIVIRATI ZA BAVLJENJE SPORTOM

Dužnost svakog odgojitelja, roditelja ili trenera je poticanje razvojno i društveno poželjnih obilježja ponašanja kao što su emocionalna stabilnost, odsutnost neuroze, jačanje volje i upornosti, niža anksioznost te viša otvorenost i društvenost.

U prethodnom poglavlju smo opisali da je važno djetetu objasniti pozitivne i negativne strane bavljenja sportom, kako se dijete ne bi osjećalo obeshrabreno u slučaju da doživi neuspjeh.

Odgojitelji, roditelji i sportski trener imaju ulogu da pokušaju olakšati djetetu prilagodbu na takvo iskustvo. Svatko tko se bavi određenim sportom želi biti uspješan u tome i pobijediti, ali poraz je ponekad dragocjeno iskustvo jer jača naše psihološke kapacitete za suočavanje s nevoljama koje nas čekaju u daljnjem životu. Djetetu treba objasniti da smo svi različiti i da je svatko od nas bolji u nečemu, a u nečemu slabiji od drugih, ali da je potrebno i ustrajati kako bi se došlo do rezultata za kojima se teži. Dijete će uvijek biti motiviranije za aktivnosti koje mu bolje idu jer se svi dobro osjećamo kada smo uspješni u nečemu određenom.

Dijete već u predškolskoj dobi može razumjeti da je važno da uradi ono što može, da se trudi da uspije, a manje da traži isprike za eventualni neuspjeh. Ovo usmjeravanje djeteta na trud, zalaganje da uspije svladati postavljene zadatke, a ne samo na rezultat ili usporedbu s drugima, dugoročno potiče model ponašanja koji je bitan za uspjeh u bilo kojoj vrsti (čak i izvan sportske) aktivnosti. U sportu se tako poželjan stav prema aktivnosti (dati najbolje od sebe, truditi se) naziva „formula koja omogućava uspjeh“.

- Davanje 100 posto vlastitih mogućnosti tijekom natjecanja, bez obzira na okolnosti
- Zadržavanje pozitivne energije i pozitivnog stava tijekom natjecanja, i kod javljanja problema
- Mentalitet „pobjednika“ bez obzira na rezultat
- Nekorištenje isprika kao opravdanja za neuspjeh, odnosno loš rezultat

→ Na ovim osnovama izrastao je „mentalno čvrsti sportaš“, s pozitivnim stavom o sebi i drugima, koji kontrolira natjecateljsku situaciju, ima pozitivnu energiju i nisko je anksiozan.<sup>22</sup>

Dijete treba znati da je svako učenje vještina i trud vrijedno iskustvo, a ne da je bitan samo cilj ili rezultat koji se želi postići. Ono treba uživati u aktivnosti zbog nje same, baviti se sportom jer ga uistinu voli.

Najbolja motivacija za dijete je da se bavi onom vrstom sporta za kojim pokazuje najviše potencijala, a to se odnosi na njegova postojeća i individualno specifična funkcionalna, motorička, kognitivna, morfološka obilježja te motoričkim predznanjima koje dijete posjeduje.

Prilikom bavljenja sportom dijete bi trebalo svladati svega nekoliko tehničkih elemenata, koji su potrebni za danu sportsku aktivnost. Prilikom svladavanja tih jednostavnih tehničkih elemenata te za prepoznavanje djetetovog talenta, bitnu ulogu posjeduje trener ili odrasla osoba. Važno je da se dijete u toj ranijoj dobi upućuje na što objektivniju samoprocjenu vlastitih kvaliteta, odnosno da se potiče na samokritičnost.

Ono što se uvijek treba imati na umu je da tijekom bavljenja s nekom sportskom aktivnošću, najvažnije je podučiti djecu da je važno truditi se a ne pobijediti.

---

<sup>22</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

## 9. ULOGA RODITELJA, KINEZIologa, ODGOJITELJA I SPORTSKIH TRENERA U SPORTU

U sportskom razvoju djece, uz sve navedene faktore najvažniju ulogu imaju roditelji, kineziolozi, odgojitelji i sportski treneri.

Trener u skladu s današnjim visokim zahtjevima sporta mora pomoći djetetu da se aktualizira, potvrdi kao ličnost i rezultatima potkrijepi svoj talent. Trenerove verbalne i neverbalne poruke djeluju na sve segmente razvoja djeteta. Primarno su usmjerene na postizanje specifičnih trenažnih ciljeva, ali one namjerno ili nenamjerno, produktivno ili kontraproduktivno, s ciljem ili bez cilja, djeluju i na zadovoljenje drugih djetetovih potreba i na oblikovanje cjelokupne ličnosti djeteta.<sup>23</sup>

Sportski trener ili kineziolozi su ti koji mogu upućivati djecu u smjeru međusobne suradnje i konstruktivnog natjecanja. Poruke koje bivaju upućene djetetu od strane trenera ili kineziologa imaju snažan utjecaj i na postizanje sportskog rezultata, ali i na djetetovo kvalitetno življenje i odrastanje. Oni bitno utječu na sportski razvoj djeteta, odnosno dugoročnog procesa sportske pripreme koja u sebi sadrži sve elemente odgojno obrazovnog procesa. Poruke s kojima se treneri obraćaju djeci moraju biti prezentirane s velikim oprezom jer ih dijete može pogrešno protumačiti i percipirati, može ih odbiti ili reagirati neprilagođenim emocionalnim reakcijama. Vrlo je važno kako će trener strukturirati sportski kontekst, koje će ciljeve staviti kao prioritete i na koji način, koje će vrijednosti i stavove promovirati i ponašanja.

S obzirom da je u sportskim aktivnostima zbog same prirode sporta nužna određena orijentacija na postizanje uspjeha, bez obzira kako je definiran cilj (sportski, rekreacijski, edukacijski, fizioterapijski), potrebno je da trener posjeduje karakteristike voditelja organiziranog na postizanje uspjeha, koji:

- Kombinira autoritativni i demokratski stil vođenja (povremeno samostalno definira granice i dužnosti svih, a povremeno zajedno s grupom djece odlučuje o tome što će se poduzeti)

<sup>23</sup> Barić, R., Horga, S. Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša. Zagreb: Quo vadis tisak, 2006.



- Raspravlja i kontinuirano dvosmjerno komunicira s djecom (nastoji čuti mišljenje djece i na taj način provjeriti što su djeca naučila a što ne, te uvažiti korisne sugestije djece)
- Ukazuje na pojedinačna postignuća (pohvala ili poduka izrečena svima rijetko ima efekata na djecu, kao i na odrasle, da bi se stvarno stimulirao trud pojedinaca, treba ih pojedinačno i pohvaljivati, ali i obzirno kудiti)
- Djecu uključuje u planiranje budućeg rada (dogovora se s njima o budućim koracima i važnim odlukama)
- Dodjeljuje svakom djetetu odgovornost za neke odluke; potiče i uzima u obzir prijedloge djece (zajednički donesena odluka obavezuje puno više od one nametnute)<sup>24</sup>

Važno je znanje trenera, njegova ličnost, psihološki i individualni pristup svakom djetetu.

**TABLICA 2. Raspodjela uloga u programima treninga prilagođenog djeci**  
(modificirano, prema Perry Good,1997)

TRENER	DIJETE
<p style="text-align: center;">MOJE POSAO JEST</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Informirati</li> <li>→ Procjenjivati</li> <li>→ Poticati, preporučivati</li> <li>→ Inzistirati na pravilima</li> <li>→ Ohrabrivati</li> <li>→ Odgovarati na pitanja</li> <li>→ Nastojati zadovoljiti tvoje potrebe u sportu</li> </ul>	<p style="text-align: center;">TVOJ POSAO JEST</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>→ Učiti</li> <li>→ Poštivati pravila</li> <li>→ Tražiti pomoć</li> <li>→ Pokazati što si naučio</li> <li>→ Izvršavati zadano</li> <li>→ Ponašati se da druge ne smetaš i slagati se s grupom (što ne znači konformizam)</li> </ul>

<sup>24</sup> Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.

MOJ POSAO NIJE	TVOJ POSAO NIJE
→ Prikrivati prave probleme	→ Raditi moj posao
→ Učiti uz tebe	→ Odlučivati za drugoga
→ Tjerati te da učiš	→ Disciplinirati druge polaznike
→ Posuđivati ti i popuštati	→ Osmišljavati „igru“
→ Zloupotrebljavati probleme	

Sport ima važnu ulogu u razvoju djeteta, nužno je da se djeci i mladima u sportu pruži dovoljna količina pozitivnog iskustva jer se tako osiguravaju pozitivni odgojni učinci i smanjuje vjerojatnost od odustajanja, upravo je zbog toga trenerova uloga presudna.

Uspjeh mladog sportaša povećava njegovu motivaciju za daljnje bavljenje sportskom aktivnošću. Važno je da si u tom procesu roditelji i trener postave realne ciljeve. Postavljanje nerealnih, odnosno preteških ciljeva negativno će se odraziti na motivaciju djeteta. Nerealni ciljevi su uglavnom rezultat ambicioznih roditelja ili pogrešne procjene trenera. Ukoliko se takav cilj i uspije ostvariti, na djetetu je još veći teret, jer tada će se uvijek tražiti visoki ciljevi koje ono neće moći neprestano ostvarivati. Važno je da u suradnji treneri i roditelji dođu do saznanja da pobjedu ne smiju stavljati na prvo mjesto, da takvo ponašanje dugoročno može imati negativne posljedice za djetetov sportski uspjeh.

Odgojitelji također imaju bitnu ulogu u poticanju djece na bavljenje tjelesnom aktivnošću. Njihova uloga je da djeci stvaraju navike za svakodnevnom vježbanjem tijekom cijele godine kao neophodni dio kulture življenja. Odgojitelji provode tjelesne aktivnosti svakodnevno prema kineziološkim normama za određenu dob djece.

Kao što je bitna uloga trenera, odgojitelja i kineziologa, ključnu ulogu imaju i roditelji. Rani socijalni, pa tako i sportski razvoj pod snažnim je utjecajem roditeljskih stavova o odgoju i njihovih odgojnih postupaka. Dužnost svakog roditelja je da aktivno sudjeluje tijekom cijelog razvojnog-sportskog puta djeteta. Prvenstveno dužnost roditelja je da usmjeravaju i ukazuju djeci pravilan razvojni put kada ona to još nisu sposobna sama učiniti, pružati djetetu potporu, slušati i prepoznavati njegove potrebe, te postavljati realne ciljeve u skladu sa sposobnostima djeteta. Roditeljska potpora nije važna samo za sportski, već i za opći razvoj, ali i napredak i zdravlje djeteta. Ponekad roditelji znaju biti i kočnica u djetetovom sportskom

razvoju. Roditelj se treba postaviti u sportu ispravno, kako bi djeca imala pozitivno mišljenje prema sportu.

Pomoć roditelja u cijelom sustavu djetetove sportske karijere je neizbježna, osobito za psihičku stabilnost i zdravlje. Naime, svi problemi psihičke prirode mladih sportaša često nastaju zbog njihova i roditeljskog krivog shvaćanja i primanja pobjeda i poraza. Od samog početka treba učiti da pobjede i uspjehe treba primati skromno, a poraze i neuspjehe dostojanstveno.<sup>25</sup>

Roditelji imaju važnu ulogu u uspjesima, ali i neuspjesima djeteta za vrijeme njegovog bavljenja sportom. Nesumnjivo je da svi roditelji imaju najbolje namjere, ali mogu se dogoditi situacije gdje oni rade više štete nego koristi zbog neznanja. Zbog toga je suradnja i dobra komunikacija s trenerom, kineziologom i odgojiteljem ukoliko zato postoji prilika, od velike koristi. Sportske organizacije mogu organizirati stručnu edukaciju za roditelje gdje oni mogu dobiti stručne i korisne informacije. Suradnja roditelj-trener-dijete ključna je u optimalnom funkcioniranju i sportskom razvoju djeteta.

---

<sup>25</sup> Karković, Ratko. Roditelji i dijete u športu. Zagreb: Oktar, 1998.

## 10. ZAKLJUČAK

Djeca kroz sport razvijaju samostalnost, lakše sklapaju prijateljstva i poboljšavaju sposobnost koncentracije. Nadalje, djeca kroz sport mogu zadovoljiti niz različitih potreba: potrebu za kretanjem, potrebu za druženjem, potrebu za sigurnošću i redom, potrebu za samoostvarenjem, potrebu za pripadanjem i sl. Također, ako se dijete identificira sa sportom kojim se bavi i kojeg voli, tada je manja vjerojatnost da će raditi stvari koje nisu u skladu s tom ulogom; a poznato je kako sport kao takav promiče zdrav stil života, potiče timski duh, razvija disciplinu i potiče stvaranje radnih navika.

Sportska aktivnost potencijalno pozitivno utječe na razvoj djece i mladeži u različitim aspektima: psihološkim, socijalnim, tjelesnim, motoričkim. Izrazito je važno da se djeca upoznaju s raznovrsnim sportskim aktivnostima što ranije. U tome znatno mogu pomoći sportske škole i sportski vrtići prepoznavanjem različitih karakteristika svakog pojedinog djeteta te usmjerenjem djeteta u onu sportsku granu u kojoj će imati najveće šanse da postigne vrhunski rezultat, ili da se barem dobro zabavi.

Ne treba zaboraviti da je sport za djecu prvenstveno igra i da se ne smiju forsirati ni u kojem smislu, od strane trenera ni od strane roditelja. Obitelj kao zajednica je vrlo važan čimbenik u djetetovu odrastanju, te stoji kao podrška koja ga priprema za život. I stručnjaci i roditelji trebaju naučiti prepoznati osnovne djetetove potrebe, i nastojati ih svestrano zadovoljiti putem sportskih aktivnosti i u sportskim aktivnostima.

Kroz bavljenje sportom mladi razvijaju kreativnost, samopoštovanje i razvijaju orijentaciju prema cilju. Ukoliko sudjeluju u timskom sportu, djeca u svom timu uče o suradnji, prijateljstvu, timskom radu. Uče da uspjeh tima ovisi o njihovom angažmanu o disciplini u igri i spremnosti da žrtvuju svoje individualne ciljeve.

Kroz pobjede i poraze u sportu djeca se uče da život donosi uspone i padove, ali da dodatnim zalaganjem mogu utjecati na konačni rezultat. Otkrivaju i da svakodnevna odricanja ne moraju donositi trenutne rezultate, nego su dio dugoročnog procesa koji će jednog dana donijeti uspjeh. Uče da naporan rad može biti zabavan. To saznanje im može biti od pomoći u daljnjem životu. Bitno je da kroz bavljenje sportom razviju osobne vještine koje će im biti od pomoći i nakon prestanka bavljenjem sportom.

Sport osim očuvanja zdravlja, te stvaranja radnih i obrambenih sposobnosti ima i značajnu društvenu ulogu. Ta uloga je usmjerena na odgojno- obrazovne vrijednosti i provjeru tih vrijednosti kroz uspjeh sudionika, sa stalnom težnjom ka napretku. Sport djeluje na zdravstvenu i morfološko-funkcionalnu osobnost djeteta, a zatim i na voljno-moralnu, te intelektualno-radnu i estetsku komponentu.

Igra i sport su sastavni dio života ljudi različite dobi, pogotovo djece. Mjesto koje sport zauzima u društvu ima veliku važnost i utjecaj. Sport predstavlja opće ljudsko dobro. On je jedan od najizrazitijih oblika čovjekove kreativnosti. Sport je ljudskoj prirodi prirodna aktivnost. On budi jak interes i ima snažnu privlačnost. To je veliki odgojni potencijal i odgojna snaga. Sport je izvanredno odgojno sredstvo.

## 11. SUMMARY

Children develop independence through sport, it is easier to make friends and improve their ability to concentrate. Furthermore, children through sport can fulfill a variety of needs: the need for movement, need for companionship, the need for security and order, the need for self-actualization, the need to belong and so on. Also, if the child identifies with the sport that he loves and deals, then it is less likely to do things that are not in line with this role; and it is known to sport as such, promotes a healthy lifestyle, encourages team spirit, develop the discipline and encourages the creation of working habits.

Sporting activity potentially positive effect on the development of children and youth in various aspects: psychological, social, physical, motor development. It is extremely important that children learn about the various of sporting activities as soon as it is possible. In that can help sports schools and sports kindergartens recognizing the different characteristics of each individual child and directing a child in one branch of sport which will have the greatest chance of achieving top results or at least a good time.

We must not forget that sport is for children primarily game and that should not force in any sense, by coach or by parents. The family as a community is a very important factor in a child's growing up, and it's preparing him for life. Experts and parents should learn to recognize the basic needs of the child, and strive to satisfy them through sports activities and in sports activities.

Through sports youth develop creativity, self-esteem and develop orientation toward the goal. When children are participating in team sports, kids in that team are learning about cooperation, friendship and teamwork. They are learning that success of the team depends on their engagement on the discipline of the game, and willingness to sacrifice their individual goals.

Through victories and defeats in sport children are learning that life has its ups and downs, but that additional efforts may affect the final result. They reveal that the daily sacrifice shall not bring immediate results, but that they are part of a long-term process that will one day bring success. Children learn that hard work can be fun. That knowledge can be helpful for them in later life. It is essential that through sports develop personal skills that will be useful and after termination of involvement in sport.

Sport other than protecting human health and the creation of work habits and defensive skills also has a significant social role. This role is focused on the educational system of values and check these values through the success of participants, with a constant striving for progress. Sport effect on health and the morphological-functional personality of a child, and effect on the ease-moral and intellectual-working and aesthetic component.

Game and sport are an integral part of life for people of all ages, especially children. Place that sport occupies in society has great importance and impact. Sport is the general human good. He is one of the most prominent forms of human creativity. Sport is human nature intrinsic activity. Has a strong interest and has a strong attraction. Its a great educational potential and educational force. Sport is an excellent educational experience.

## 12. LITERATURA

### Knjige :

1. Barić, R., Horga, S. Psihosocijalni i odgojni aspekti interakcije trenera i djeteta sportaša. Zagreb: Quo vadis tisak, 2006.
2. Findak, V. Metodika tjelesne i zdravstvene kulture u predškolskom odgoju. Zagreb: Školska knjiga, 1995.
3. Greblo Z., Lorger, M. Roditeljska potpora djeci u momčadskim i ostalim sportovima. Zagreb: Kineziološki fakultet.
4. Ivanković, A. Tjelesni odgoj djece predškolske dobi. Zagreb: Školska knjiga, 1998.
5. Karković, Ratko. Roditelji i dijete u športu. Zagreb: Oktar, 1998.
6. Maslow, A. Motivacija i ličnost. Beograd:Nolit, 1984.
7. Neljak, B. Opća kineziološka metodika. Zagreb: Kineziološki fakultet, 2011.
8. Pulkkinen, A. Razvoj djece kroz igru. Zagreb: Mozaik knjiga, 2008.
9. Rathus, S. A. Temelji psihologije. Jastrebarsko: Naklada Slap, 2000.
10. Sindik, Joško. Sport za svako dijete. Buševac: Ostvarenje d.o.o., 2008.
11. Žlebnik L. Psihologija deteta i mladih 1. Beograd: Delta-pres, 1972.

### Web izbori:

<http://www.cuvarkuca.hr/> s mreže skinuto 22.04.2015. godine

<http://www.istrazime.com/> s mreže skinuto 5.05.2015. godine

<http://www.roditelji.hr/> s mreže skinuto 27.04.2015. godine